题少林八极拳专辑

发扬少林武术、

增进人民体质。

张耀庭

九二、七、三日



中国武术研究院院长张耀庭题词



嵩山少林武僧贞秋大师
于一九四一年三月初七遗书

苦練少林功夫
增强大衆体質
揚吾少室宗風
耀吾國威武魂

辛未年春
少林寺主持素喜



少林寺主持素喜大师题词

前　言

少林八极拳，是少林拳术的优秀传统套路之一，为少林寺著名武僧贞秋、贞方、贞绪和皈依弟子马希贡及八极名家吴秀峰等老前辈所秘授。其特点是属阳刚之劲，兼阴柔之功，刚柔相济，动势风雷闪电，运势静如山岳，刚健有力，利于实战，是少林拳术之精华。最适合中青年武术爱好者演练。久练可以强健体魄，防身自卫，延年益寿。

为弘扬少林武术，特将前辈之秘传整理、编写成册，供武术爱好者参考。

本书在编写过程中，承蒙少林寺名誉方丈德禅、住持僧素喜大和尚、河南省武协副主席、中国少林拳研究会秘书长德虔的大力支持，在此一并致谢。

由于水平所限，可能有错漏之处，敬请武术界同仁和海内外朋友们批评指正。

编著者

1990年秋于少林寺

目　录

第一章 少林八极拳概述

一、少林八极拳的起源

少林八极拳是在我国广泛流传的优秀拳种之一。它具有雄威、刚健、暴猛等特点，更以硬拿、硬上、硬挤、硬抗、硬碰、硬撞六大开法，崩、挨、挤、贴、缠、抓、甩、肘、挂、按、砸、拨、架、挑、撩等手法，再加上跺、弹、踹、绊、勾、踩、蹬、踏等鲜明的腿法，而显得风格独特。八极拳技击勇猛，速战速决，讲究以技制敌。拳谱赞曰："八方来敌，八方击毙。"亦有"文有太极安天下，武有八极定乾坤"之说。

少林八极拳创始于清朝康熙年间，至今已有280余年的历史。八极拳的创始人"癞蓝天"，康熙十六年（1677年）生于陕西乾县漆水河畔临平村。他生在富裕之家，自幼喜爱拳械，并且博览群书，通晓天文地理，阴阳五形，九宫八卦，天干地支，精研武功法略。他参加反清复明的民间帮会组织，后遭到清政府的残酷镇压，被迫于康熙三十九年（1700年）隐姓埋名进入浙江境内的一座小寺里削发为僧。他在寺内修行时，结交了很多避难的武林同道，这为他创编

八极拳提供了有利的条件。在寺内，他根据阴阳、八卦五形的原理，按乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑等八方，博采众家武技之长，熔之为一炉，创出内外兼修的八极拳。他苦练数年，在寺内经常与同道切磋武技，无不应手取胜，受到众僧的钦佩和尊重。

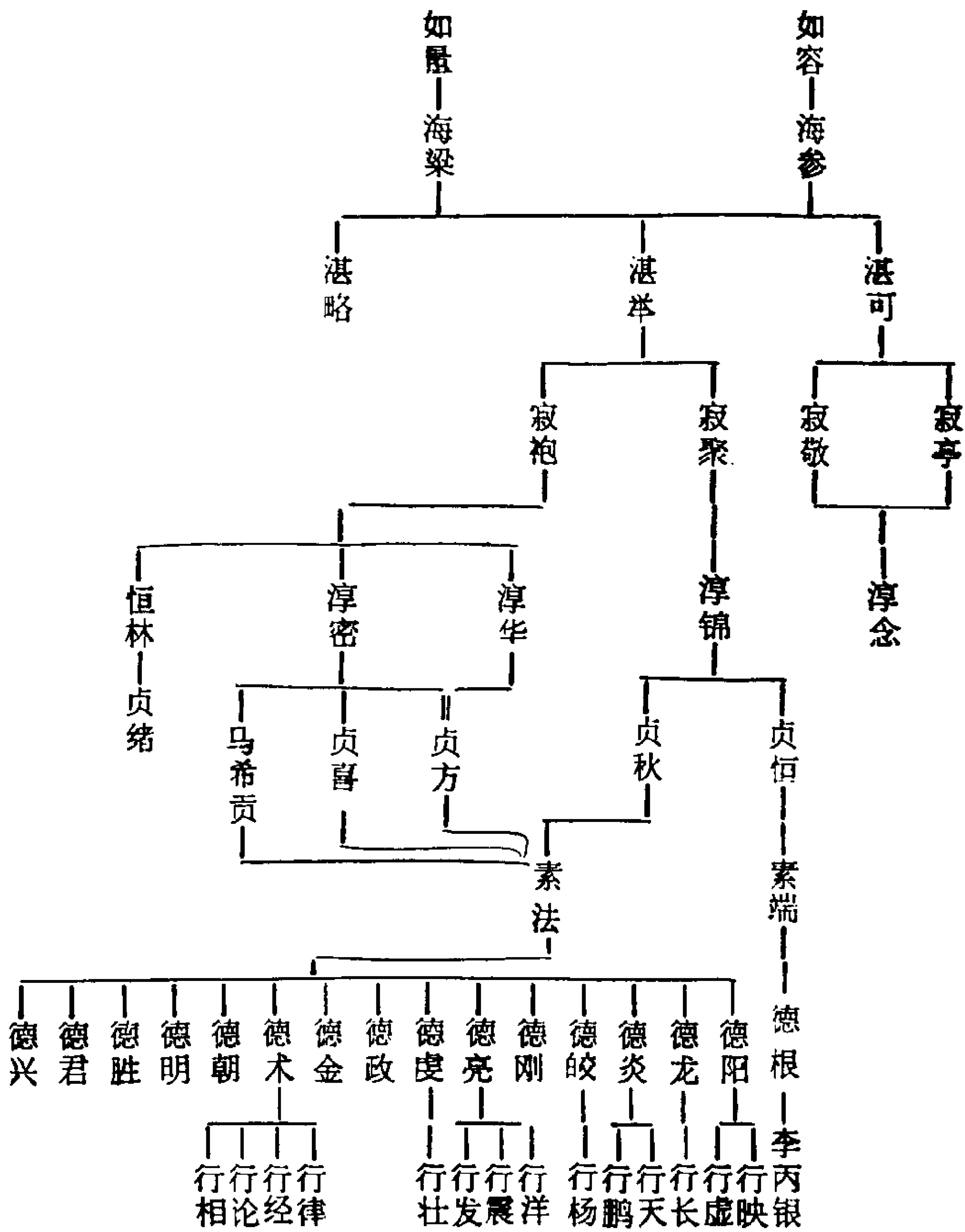
康熙四十七年（1708年）春天，癞和尚朝拜云游出山，经常以以武会友为名，寻友反清复明。为掩盖他的真实面目，他经常装扮成疯疯颠颠的癞和尚。同年冬天，癞和尚朝拜大乘胜地，来到天下第一名刹嵩山少林寺，想试一试自已创编的八极拳技，在武林圣地有何独到之处。正遇少林寺二十四世著名武僧如容和如量二位禅师（如容为兄，性柔温和；如量为弟，性刚气傲），如量与癞僧交手试技，几经周旋，把如量禅师打得内心惊叹，最后如量施出太祖长拳、六合拳、劈挂拳、洪拳等技法，双方仍然相持不下，如量唯恐有失少林禅寺之崇高声誉，才被迫施出了看家拳招和少林八步滚龙掌，在第五步翻身滚肠掌发出来时，癞僧人才知厉害。如容禅师"嗡"了一声，如量禅师当即收招撤步，合掌当胸，口颂阿弥陀佛。癞和尚跃步三献跳出圈外，合掌作礼，口颂阿弥陀佛，说："谢师兄掌下留情。"如容禅师双手合十口颂阿弥陀佛，说："师弟过谦，你创的八极拳实有独到之处，若不是我师弟如量阅历深沉，早就丧败手下，你俩无有高低，我们要好好学习你创的八极拳。"癞僧人道："小师弟一定要向二位师兄多学几种惊人的绝招。"从此，三弟兄在一起互相研炼，取长补短。癞僧人把八极拳传给了如容和如量禅师，如容、如量也教给了他少林罗汉缠打、五夫掌、八步滚龙掌等精妙技法，使癞僧人的八极拳更进一步。所以，现在八极拳

中的滚肠揣掌还是五夫掌的技法，翻身推掌还是八步滚龙掌的技法，大缠小缠，还是少林罗汉缠打的技法。癞僧人离开少林寺后，他的八极拳在少林寺生根发芽，成了寺内有名的少林八极拳。

少林八极拳，经如容、如量二位禅师锐意修炼后，世代下传至今。少林八极拳经过素法大师50余年的艰苦研炼，又结合了八极拳名家吴秀峰大师吴氏八极拳的精堪技法，最后汇结成开门八极拳、二门八极拳、四门八极拳、六门八极拳、八门八极拳、五形八极拳、八极极母拳、八极混蹲功等八个套路，每个套路都有单练和对打两种形式。

现将少林八极拳历代传人绘图如下：

少林八极拳历代传人图谱



图中只列举有代表性的传人。每代传人都不止一个，此处不能一一列举，望同行师友谅解。

二、孟村八极拳的起源

癞蓝天和尚于康熙四十八年（1709年）春，拜别如容、如量二位禅师，离开了嵩山少林寺，开始云游八方，寻找反清复明帮会组织成员，继续从事反清复明活动，几经磨难，最终失败。最后在雍正七年（1729年），云游至河北省沧州城东南盐山县境内的后庄科村（今属山东省庆云县）时，觉得腹中饥饿，口渴烦燥，心神不安，闻该村有一富户吴钟，此人能文善武，仗义疏财，颇有声望。他借化缘充饥为名，登门拜访。吴钟果然以茶饭热情款待，两人谈论投机，一见如故。在吴钟的盛情招待之下，癞和尚演练了独创的八极拳法。吴钟从未见过这种拳法，一时兴起，与癞和尚比武试技，结果吴钟败阵。癞僧曰："我闻燕赵北方，多出名人侠士，故云游此地，以访贤良之才。今观你忠实可靠，对人厚义可嘉，我意欲将拳术留于此处。"吴钟闻之，惊叹佩服，当即拜倒在地，认癞僧为师。从此，昼夜苦心锐意修炼，深得八极拳之精要。癞僧见吴钟八极拳法已成，便对钟曰："汝八极拳法已成，六合大枪之玄妙，三年后你师兄癖道人若来教你，可以接应，有他代愚师授艺。"钟即跪问师之仙乡姓名。癞僧曰："癞蓝天是我之号也。"别无它言，遂云游而去。三年后果然有一号称"癖"的道士求见，自称是癞僧的弟子，奉师之命特来传授六合枪法。因此八极拳门中称癞僧为始祖一世，癖道人和吴钟为八极拳第二代传人。世间有癞僧人授拳，癖道人传枪之说。雍正十三年（1735年）春，癞僧人已年近6旬，找到了分别几十年的妻子，还了

俗，同妻子一起回到河北省沧州盐山县后庄科村隐居。后来由吴钟养老送终，墓葬于吴钟的家乡。

吴钟，字弘声，康熙五十一年（1713年）生人，卒于嘉庆七年（1803年），享年90岁。回族人，原籍山西省，后迁居徽州府歙县（今安徽省），在明代宣德年间迁居沧州城东南盐山县后庄科村。

吴钟15岁开始习武，一生以大枪著名，在雍正十三年（1736年）八月，他奉师命独投浙江一带试艺。一些小寺内机造山门，密藏木人、木猴等暗器保护寺院，他出入山门3次，没有一个暗器伤身。护寺僧人和镇寺钦差官都惊服他武艺高强，枪法超绝，赞他为“神枪吴钟”。

吴钟在浙江地区试艺后，又回到故乡，从此常闯荡南北，以武会友。有一次探友回来路过孟村，因途中染病偶遇孟村吴溁，承蒙他精心照料，十分感激。病愈后回到盐山后庄科村，吴溁常来探望。他见吴溁仁义忠厚，天资聪明伶俐，便收吴溁为开门弟子，把毕生所学的八极拳法全部传给了吴溁。吴溁学到真功后，回到孟村收徒传艺。从此，八极拳在孟村及附近各县广为流传。五世传人吴会清功夫卓拔，两掌硬如铁石，有“八极拳铁巴掌”之称号。至六世传人吴秀峰大师，对八极拳精心研炼，其功底深厚，更热心培育后人，将八极拳推广到山东、河北各地，最后遍及全国，使八极拳盛行于世，为发扬中华武术做出了可贵的贡献。

三、少林八极拳与孟村八极拳的关系

八极拳创始人癞蓝天，创编八极拳于浙江，交流于嵩山

古刹，从嵩山少林寺武僧那里学到罗汉缠打、五夫掌、滚龙掌等招法，并将这些招法融合于八极拳中，使他创编的八极拳锦上添花。

八极拳的流传、发展，最终形成了少林八极拳与孟村八极拳两支。

少林八极拳术在技法方面十分注重功架矮小低沉，中气沉于丹田，保持气运沉、深、匀，运势要慢，动势要快。逢进招时呼气，逢闪招时吸气；逢起高时吸气，逢降低时呼气；逢攻时呼气，逢退时吸气。有时须练柔，有时须练刚，刚柔相济，招招势势，连绵不断。有时震脚发声如雷，有时则足劲下沉，无声无息，自始至终保持内气充沛。练时要内气鼓荡，贯注于足，抓、封、勾、挂、缠、拿、挨、靠、贴、按、崩、甩等，坚持一气呵成。

孟村八极拳主要是功架大方舒展，弓步较高，马步较大，气沉丹田，动作快速有力，进攻勇猛，能攻善战。刚柔相济，近身猛攻，大开大合。但两种八极拳都保持了内外兼修、水火相济的风格，大部功法和拳势都相差不远，技击方法是相同的，完全属于一山多脉矣。

少林八极拳第七世传人素法既在少林寺向贞秋、贞方、贞绪和马希贡等大师学习少林八极拳，又向孟村八极拳第六世传人八极拳名家吴秀峰大师学习了吴氏八极拳，使两种八极拳互相结合，熔为一体。

1989年4月23日在全国少林拳学术研讨会上，素法大师亲自表演了他经常练习的少林八极拳，受到来自国内外的专家、学者及武术工作者的一致好评，本书动作套路就是根据他亲自示范的动作编写而成的。

歌诀赞曰：

“少林八极拳，功法不一般。
近打贴身靠，远打急连环。
半远又半近，缠拿左右反。
群敌齐围困，滚龙把身转。
左右拉开弓，强手难近前。
刚柔水火济，内外俱占先。”

四、少林八极拳法的特点

少林八极拳刚健有力，朴实无华，刚柔相济，手法奇特，招势多变，拳形别具一格，有较高的搏击、实战价值，对于大开大合的技击功夫和严密地防身自卫，更有着特殊的意义，所以历代寺僧和武术名师，都视八极拳为少林武术之精华，秘不传人。

1. 刚健有力，刚柔相济

该拳在进攻方面，以扳拳、崩拳、砸拳、冲拳、推掌、切掌、揣掌、撩掌、缠拧、抓拉、按压、挨挤、靠贴、碰撞、肘拐、震脚、弹踢、踹脚、蹬脚等动作为主，以刚柔之力，暴猛之劲，吞吐深、沉、匀之气，攻击对方。快如箭，硬如弓，施招果断，勇不可挡。

该拳每出一招，无论弹踢、踹脚、蹬腿，还是崩拳、推掌，均伺机而动。内旋者多以阴柔之劲为主，外崩、内扳者多阳刚之力，手肘多抖劲为主，缠拿多旋劲为主，震步多沉劲为要。

2. 朴实无华，富有实战性和自卫能力

该拳在手、足、身、眼、步法方面均从实战着眼，即每招每势完全从实战出发。如弓步扳捶，即迅速向前用捶扳击对方胸、腹部；又如踹脚，即抬脚向前踹踢对方下腹部、胯部或膝部；又如用手寻机缠住对方手腕，抓住不放，使对方难以脱身。招势简单、实用，不但可防身自卫，而且久练可以健身防病，延年益寿。

3. 拳形特殊，手法多变

该拳的拳形别具一格。如四平拳，可砸、可冲、可架、可拨、可撩、可崩；瓦楞拳可点、可钻、可切、可劈、可扳、可扣、可挂、可勾，适合点打头面、胸腹、肋部、背部、阴部、膝部等要害部位。

手法多变：常用的有柳叶掌、五花掌、散掌、八字掌、梅花掌、钳子掌、勾手等，与对方交手时，可以根据地势和对方的体形、身体素质用推、劈、扳、剪、切、缠、抓、拨、抱、撩、挑、勾、按、压、撑、挤、插、拧等手法施招制敌，变化莫测。

4. 招势独特，变化无穷

该拳在七十二势中，自始至终，都以独特的招势攻击和防卫。对付两侧用马步敞门，打上用砸捶，横打用扳捶和崩捶，攻下用弹踢，近则挨靠，用大缠制敌，用小缠擒拿，接近对方腿膝时，用绊脚挂塔，逢高击阴，逢矮击阳，逢左击右，逢右击左，随机应变，变幻无穷。

五、少林八极拳步型和练法

少林八极拳中常见的步型有马步、并步、弓步、横弓步、跪步、独立势等。

1. 马步

步型：两足开立，稍宽于肩，两腿屈膝半蹲，两足尖内扣，上体正直，两臂屈肘抱拳或两拳附膝关节上部，亦有两拳（或掌）左右侧击。两眼平视。形如骑马，俗称为马步，又称马步桩（图1—1）。

练法及用法：每天清晨和晚饭一小时后，找一平坦清静之地，依上法演练马步。初练时，每次坚持1分钟左右。站稳后，两拳向前或向两侧冲击。久之可以练习马步桩，每次站桩30分钟左右。以后可继续增至1～2小时左右，甚至练至3小时左右。还可以在大腿上放石块、沙袋或者站人以增加负重。持之以恒，定能成功。练习马步桩主要用于横打、双击两侧之敌。

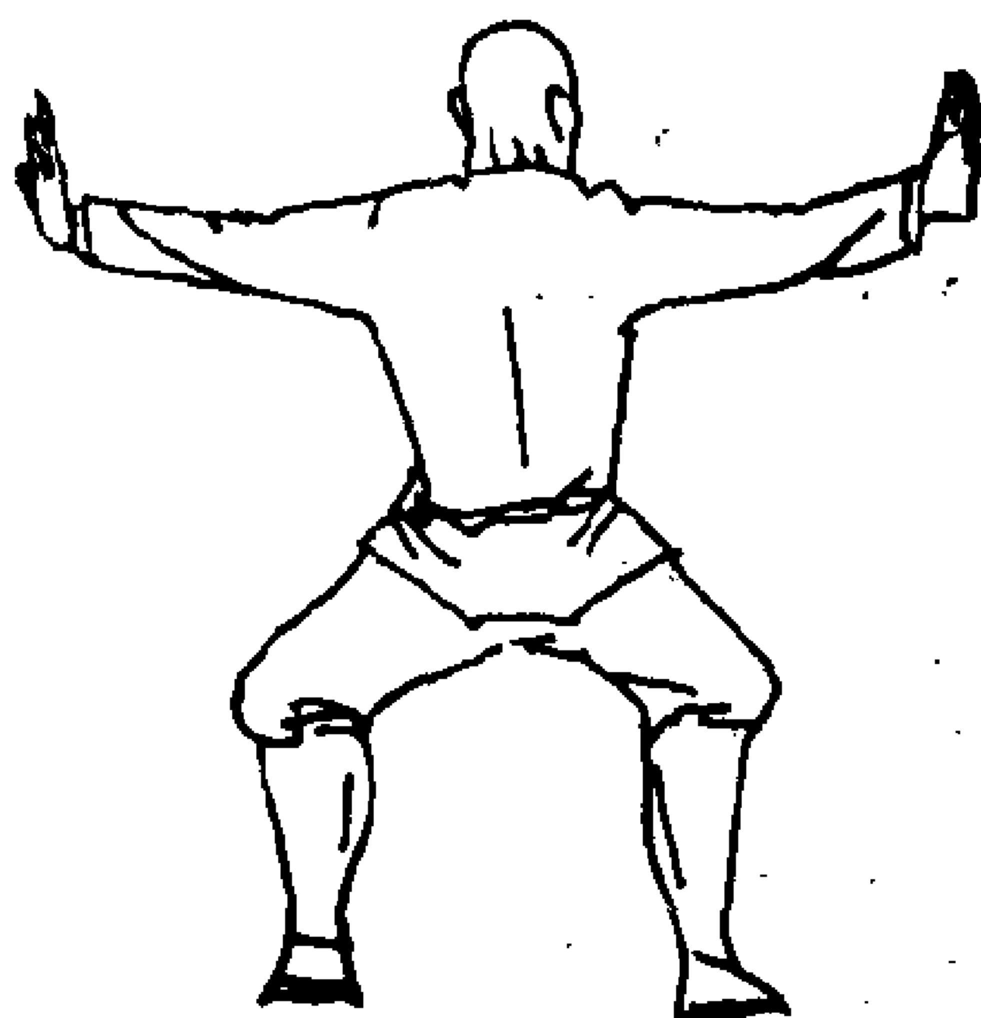


图1—1

少林寂敬法师曰：

"马步单鞭功，手脚开四平。
两臂和两腿，功力两相等。
少出单重病，手足应用灵。

延年益高寿，眼明两耳聪。”

2. 弓步

步型分弓步和横弓步两种。

弓步：一腿在前屈膝半蹲，一腿在后充分蹬直，形如长弓。两足尖内扣，合裆（图1—2）。

横弓步：一脚在左，一脚在右，一腿屈膝半蹲一腿充分蹬直，两足尖向前，在一条横线上（图1—3）。



图1－2



图1－3

练法及用法：平日先多练弓步，然后练习转身弓步，即两脚踬地，向左或右转体180°，两腿交换练习，也可转90°成横弓步，左右转法相同，再配合手的动作，如冲拳，推掌等。弓步主要用于对付前方之敌。用弓步推掌，弓步抢手、弓步扳捶、弓步担山、弓步敞门、弓步冲拳等，均为向前或向左、向右冲击和掠打敌方头、面、胸、肋、脊背、腰、腹等部位。

少林贞秋大师曰：

“弓步形似弓，前弓后腿蹬。

迎面敌人来，掌掌行如风。

上击敌头面，中击敌肋胸。

左右需转体，出手鬼神惊。”

3. 并步

步型：两脚并立，相距2至3寸，两足尖向前，身体直立（图1—4）或者屈膝半蹲（图1—5）。

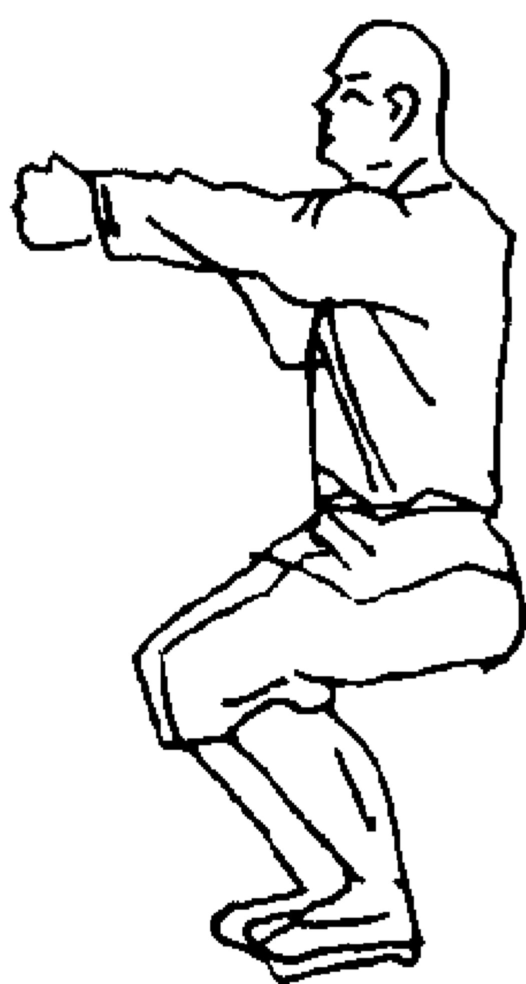


图1－4

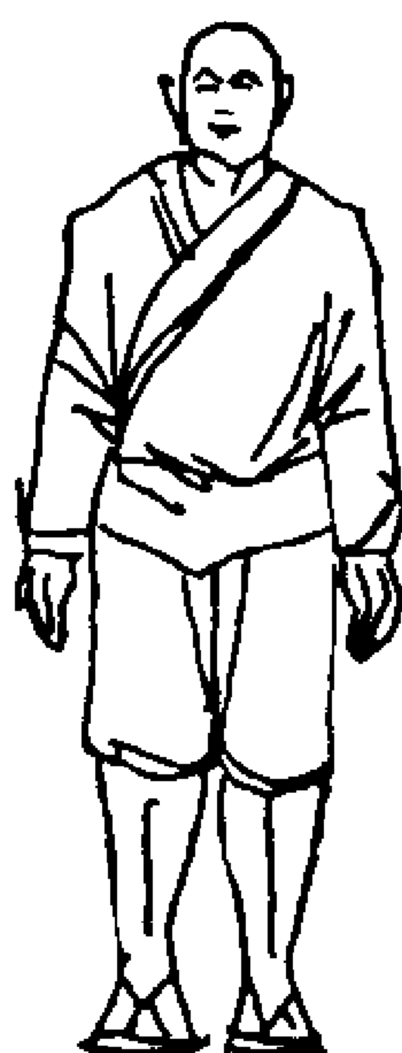


图1－5

练法及用法：多练单脚的上步或收步与另一只脚成并步，注意使两脚的脚尖在同一条直线上。两脚成并步后，要站稳。并步主要用于各种套路的收势或者起势。低并步多用于震脚，对付身体高大的敌手，可以闪上攻下，用掌、拳揣击敌腹或插穿对方裆部。

少林贞方大师曰：

“并步直膝稳如桩，出招攻打敌胸膛。

单拳栽敌阴裆处，进掌切击敌腹肠。

练好屈膝并步势，严防强敌钻我裆。

从师学习玄妙法，若遇强敌心不慌。”

4. 虚步

步型：虚步是拳术中常见的步型之一，即是一脚站立支撑身体重心，另一只脚在前方或者内侧近处，脚跟提起，脚尖点地，两腿屈膝半蹲（图1—6）。

练法及用法：平常多练习双腿半蹲，收步提脚跟，以半蹲势向前跳步后，仍然落成半蹲势，成虚步站立。注意身体重心始终放在脚掌踏实的一条腿上。束身虚步左右交替练习纯熟后，再练习拳和掌的劈、打、推、击、挑、砍、勾、挂、撩等其它动作和收势。虚步主要用于敌强我弱的情况下，使用闪避腾挪之法，以防受敌重击，有利于攻防、进退。如虚步撩掌、虚步阳拳、虚步进肘、虚步亮掌、虚步剪手等动作。



图1－6

少林贞绪大师曰：

“虚步势法奇，出招疾中疾。
前穿快如箭，后退一霎时。
左右闪敌进，呼风即变雨。
任敌武艺高，难逃吾手里。”

5. 跪步

步型：一腿在前屈膝半蹲，另一腿在后屈膝接近附地，脚跟抬起。形如跪步（图1—7）。

练法及用法：经常练习屈膝动作，两腿交替屈膝跪附，可以向前、后、左、右跳跃或者踮跳后变成跪步。演练纯熟



图1--7

后，可跪击沙袋，把两膝关节练得坚硬如铁石，然后再结合劈拳、砸拳、冲拳、插掌、按掌等手上动作进行练习。跪步主要用于击打、冲砸敌人下盘，或者用膝关节跪压倒地之敌的胸、背、腹等部位。如跪步下砸拳，可以击打敌人膝关节、脚面、小腿、裆等部位。跪步是进攻下盘的主要步型。

八极拳大师贞绪高僧曰：

“跪步奔下盘，屈膝跪地面。
前纵击强敌，拳掌快如电。
敌人如跌倒，跪压敌骨断。
练成铁膝盖，顽石跪成面。”

6. 独立步

步型：一腿直立支撑身体，另一腿屈膝提起，成为独立势。左右腿独立步相同，方向相反（图1—8）。

练法及用法：经常练习单腿直立，另一腿屈膝提起，膝关节上可放50斤沙袋，左右两腿交替练习。若能一腿站立两至三小时，独立步即算练成。此后可配合挑拳、架捶、棚掌、推掌、冲拳、剪手等手上动作练习；至单腿站立稳如磐石，固如铁柱，则功夫超群。独立步主要用于踏踩敌人脚面，提膝抵击敌人阴部。掌、拳可以乘机击敌头、面部。

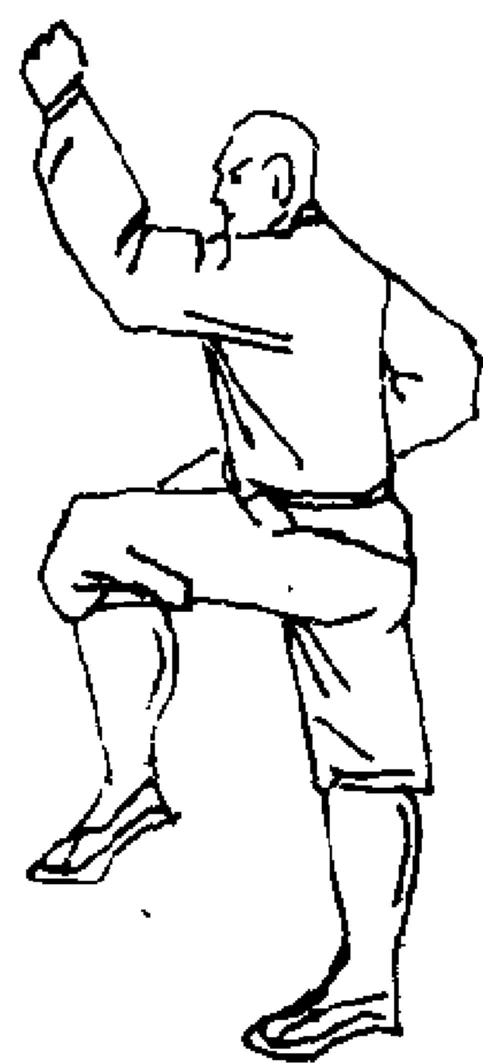


图1—8

少林八极拳名家马希贡老师曰：

“独立步法占上风，金鸡展翅拳掌冲。
提膝上抵致命处，下踩敌足不留情。
单腿挺立如铁棍，任敌踢打稳不动。
功深需下血汗苦，苦修恒练数十冬。”

7．仆步

步型：两脚着地，一腿屈膝全蹲，另一腿伸直成仆步（图1—9）。

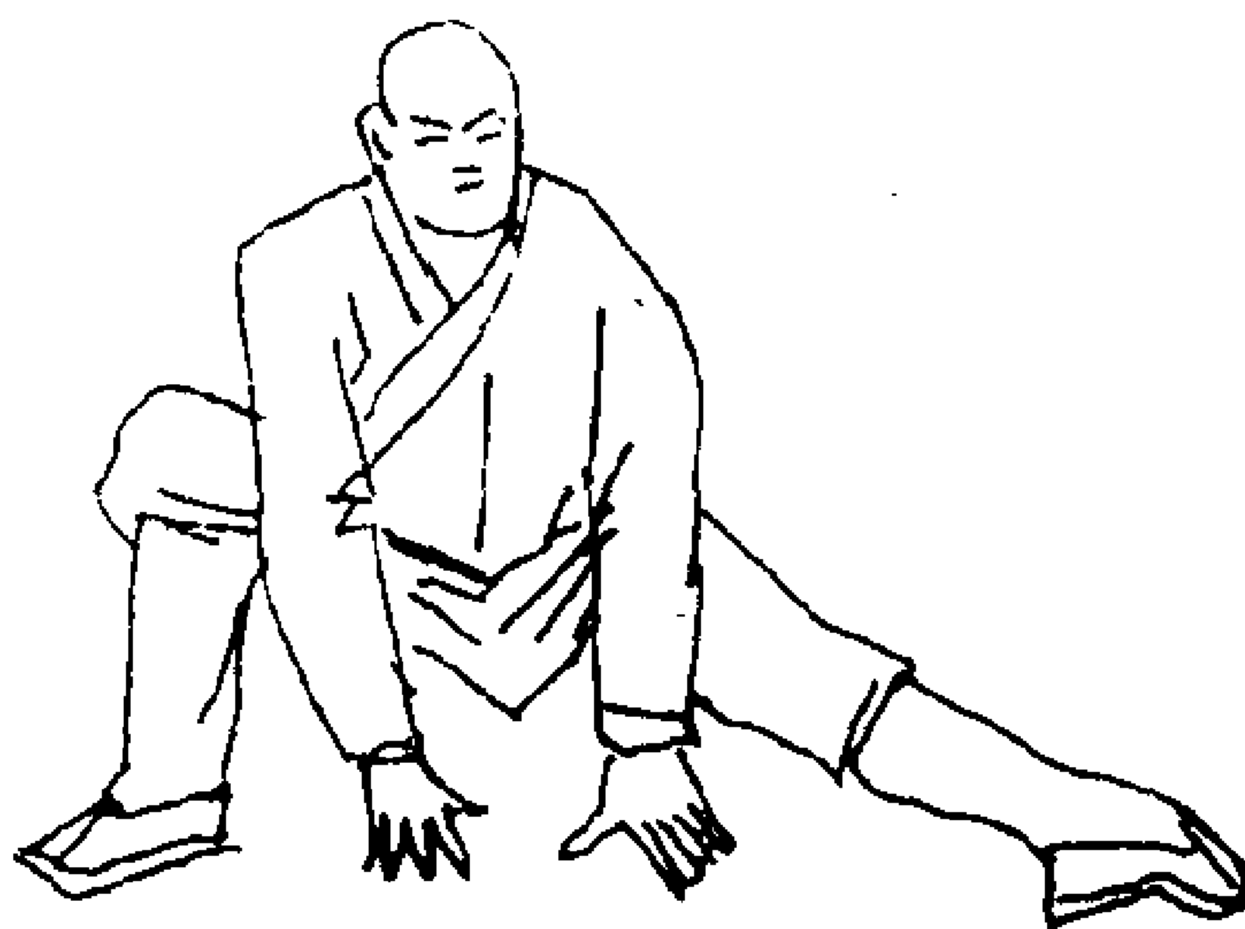


图1—9

练法及用法：可左、右腿交替练习，用手下压伸直腿，以伸直而脚尖不离地为练成。仆步多用于防守敌人的攻击，并能防中有攻，即上边不能抵敌时，可从下边寻机击打敌双脚或小腿部，如掀敌脚腿，击敌膝关节，插敌阴部等处。必须用仆腿下势之法，才能从下面进攻对方。

少林八极拳名师杨沛武曰：

“仆腿招法走下盘，势如龙蛇平地蹿。
强敌上面来势猛，体小力弱难承担。
必走下方寻机进，以小制大妙法玄。
形如砍树先刨根，力大无穷怕下掀。
敌手下盘若受伤，仰天跌倒地平川。”

除以上步型外，还有丁步、歇步等，在八极拳中不经常使用，仅举以上几种步型说明，大部分都和其它拳种的步型相同，不过在练法和用法上各有千秋。

少林武术大师郭庆方曰：

“弓马仆虚歇提丁，各种步型皆相同。
步型一样法有别，用法区分有真功。
拳术种类万千层，各门各派显技能。
法在练习艺在精，苦炼炉火可纯青。”

六、前辈名师练习八极拳要诀秘抄

少林武僧贞秋大师曰：

“名震天下八极拳，里面变化有万千。
想得先师真妙法，需知用心苦研炼。
若能解透功法理，登峰造极不一般。
要知功中法何在，真功需下数十年。”

少林武僧贞方大师曰：

“跟师练习八极拳，苦练夏热和冬寒。
祖师传法奇玄妙，切切牢记在心间。
动势要快运势慢，节节不停紧连环。
练到手成用方便，拳打万遍理自现。”

少林武僧贞俊大师曰：

“步走声音金石响，气走丹田冲腹肠。
虽然难比金刚汉，延年益寿身安康。
练成百病不入体，胜似人参不老方。
行动运转身轻便，抓打擒拿无敌挡。”

少林武僧贞绪大师曰：

“八极拳法勇难挡，功力无敌似金刚。
练到柔时软如棉，练到硬时坚如钢。

刚柔相济成一体，强敌一见必心慌。
横竖冲杀无人挡，群敌逢之败回乡。”

少林如净师太曰

“练成金刚罗汉尊，混身上下力千斤。
若非此身成铁汉，蹬地何来金石音。
碰着何处何处倒，不练难解功法兴。
要想功法奇妙到，益夏益秋益冬者。”

少林八极拳名家马希贡老师曰：

“少林八极是精华，历代弟子须用它。
贴身靠打挨身挤，封推缠拿劈切抓。
硬拿硬上硬抗撞，扳击崩架挟带拉。
手脚齐进踢弹踹，祖师秘传是实法。”

少林名家孟昭明曰：

“八极拳法是真功，内气鼓足硬绷绷。
全身上下都是劲，强敌想伤实难成。
双臂一挥似铁棍，双足下沉步步坑。
气血调合应实战，真功要得数十冬。”

少林名家徐敏武曰：

“八极拳法艺难成，苦修苦练力难撑。
站桩先要一百天，通身力量似铁钟。
早起晚睡几十载，子午晨昏不歇停。
练到手眼身步活，用时有迹归无踪。”

八极拳名家吴秀峰老师曰：

“八极拳法玄妙精，拳中精华实难通。
一势八法急又快，勾挂挟绊缠带撑。
胯打肘拐近身靠，冲砸砍拧不留情。

打着何处何处伤，不怕强敌有深功。”

少林还俗僧素法曰：

“孟吴八极拳法灵，大开大合有神功。
行站出进功架大，脚动如风站如丁。
少林八极拳法精，小巧灵珑妙无穷。
见势打势趁机使，成名高士也吃惊。
练成两拳合一体，刚柔高低相济成。
祖师遗传要谨记，苦下深功万千层。”

少林武师徐祇符曰：

“八极拳法是硬功，将身一抖赛铜钟。
步下震脚似沉雷，两掌收出似刮风。
四肢运转千斤动，临敌实战不心惊。
手脚齐发左右找，横扫群敌一阵风。”

少林八极拳名僧李春廷曰：

“八极拳法力无边，以力换力用在先。
练拳不下千斤力，临阵拼搏难应战。
平时须下黄莲苦，用尽牛力打空拳。
精意磨练数十载，力战群敌不费难。”

少林八极拳名家郭明堂曰：

“八极拳法少林功，万古长青美名声。
手脚四肢硬如铁，全身击打似雷鸣。
将身闯入群敌内，独自出入万马营。
纵有顽敌众多广，一阵冲杀影无踪。”

少林八极拳名家冯士道曰：

“少林精华八极功，练拳先要把根生。
临战强敌力量大，想动我身万不能。

功法全靠苦奋勇，练功怕苦难成功。
祖师妙法贵如宝，胜比真金价连成。”

武术大师杨秀山曰：

“八极拳法练习难，两足疼痛腿又酸。
两臂难抬拳难挥，全身沉重身难转。
要想身轻如飞燕，每天要练几十遍。”
练到四肢体轻松，方知真功须苦练。”

少林名家宋德聚曰：

“拳似流星眼似电，腰似蛇行腿似钻。
掌如瓦垅拳如饼，进掌冲拳快如箭。
行走如风站如丁，胜似狗蹿灵猫闪。
马跳兔滚鸽鹰翻，诸般行动要练全。”

素法之父徐敏善老人曰：

“八极功法非等闲，要练大功须禁严。
戒色独居神勿乱，更要戒酒和毒烟。
万恶淫乱功难成，吸食毒品比登天。
精心清气勿色酒，终久定成铁罗汉。
修到终期身无疾，延年益寿乐无边。”

武林高手沙宝玉老师曰：

“八极拳招手法精，旋转缠拿扳扫拧。
招中有招手套手，虚实变化在其中。
逢招变势遇势破，紧逼敌人不放松。
前进后退擒放纵，痛击强敌不容情。”

武林名家刘百川老师曰：

“少林八极真是雄，两腿坚硬如铁铜。
震脚踏步巨石烂，踹踢木桩如切葱。

任你强敌功力厚，击中受伤骨节爽。
练就绝妙两条腿，横扫强敌压群雄。

武林名家芦松高老师曰：

“八极功法威力大，诸般拳术难比它。
八方击敌难近身，通身上下似铁塔。
横冲直闯硬碰硬，对手一见心胆惊。
成名高士心害怕，大罗金仙也无法。”

七、少林八极拳一势八法变化

首先说明在八极拳中，拳即是捶。握捶即握拳，打捶即打拳，冲捶即冲捶，扳捶、崩捶即扳拳、崩拳。

(一)楼势冲捶势的8种变化

1.右手搂来势，左手冲捶，直击敌方胸膛。

2.右手搂来势，左手冲捶，直击敌方右肋灌膛穴。可使其内脏受伤，当场跌倒。

3.右手搂来势，左手冲捶，直击敌方右腋肋旁。可使敌五脏重伤。

4.右手搂来势，左手冲捶，直击敌方左胸血受穴。可使敌血流内腔。

5.右手搂来势，左手冲捶，直击敌方右胸气囊。可使敌人闭气口张，瘫软倒地。

6.右手搂来势，左手冲捶，直击敌人小腹海腔。

7.右手搂来势，左手冲捶，直击敌人天枢两旁。

8.右手搂来势，左手冲捶，直击敌人脖颈。

八种变化和实战应用歌诀：

“一击敌人前胸膛，二击右腋寻濡膛。
三击左边腋下藏，四击右肋破气囊。
五击左肋寻血受，六击小腹气海膛。
七击小腹枢两旁，八击人中和喉腔。
此为冲槑真妙法，击重敌人命无常。”

（二）前撩捶进步顶心肘势的8种变化

1.挑开敌人来势，上步顶肘直击敌人华盖穴。可使敌气短难支。

2.挑开敌人来势，上步顶肘，直击敌人上脘穴。

3.单拳挑开敌人来势，上步顶肘，直击敌两肋。使敌差气喘急，血流内腔。

4.单拳挑开敌人来势，上步顶肘，直击敌人中脐。

5.单拳挑开敌人来势，上步顶肘，直击敌人两腋。

6.单拳挑开敌人来势，上步顶肘，直击敌人两膀天枢。

7.单拳挑开敌人来势，上步顶肘，直击敌方裆部。

8.进步踩踏并用力旋蹍敌方两脚面和脚尖，可使敌骨节分张。

8种变化和实战应用歌诀：

“一击敌人华盖中，二击脘穴奔前胸。
三击敌人左右肋，四击两腋濡膛空。
五击中脐破敌猛，六击小腹两枢中。
七击敌阴顶裆肘，八踏足背寻骨灵。

此是山中真武功，击中敌人性命终。”

（三）后甩反臂崩捶势的8种变化

1.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌人后脑海，击晕敌方。

2.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌人后心，使敌倒地。

3.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌方命门，使敌全身软瘫。

4.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌方裆部。

5.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌人两侧后肋，使敌闭气倒地。

6.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌人耳旁面门，可使敌晕倒。

7.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌人胸腹，使敌人重创吐血。

8.挑开敌人来势，上步后甩崩捶，反崩击打敌人膝关节，可使敌人腿断骨折。

8种变化和实战应用歌诀：

“一崩脑后摘金瓜，二崩后心不用夸。
三崩命门难活命，四崩敌阴绝妙法。
五崩后肋两边重，六崩耳边面上发。
七崩胸腹敌难躲，八崩膝盖地下爬。
霸王甩袖真武艺，击败敌人真妙法。”

（四）进步扳捶势的8种变化

1.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击横扫敌人太阳穴，使敌头晕目眩跌倒在地。

2.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击横扫敌人颈下，使敌头歪颈低气急而闭。

3.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击横扫敌人后背，可使敌心脏重伤。

4.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击横扫敌人腰眼。

5.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击横扫敌人软肋。

6.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击横扫敌人胸腹。

7.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击横扫敌人灌口穴，使敌全身瘫软难动。

8.左手拨开敌人来势，急进步打肘捶，扳击敌人膝关节，可使敌腿骨折。

8种变化和实战应用歌诀：

“一击太阳敌发晕，二击脖颈敌气闭。
三击背后寻骨髓，四击腰眼命难存。
五击软肋敌吐贫，六击胸腹命归阴。
七击灌口通身软，八挫膝盖腿伤筋。
此是八扱真绝妙，击中敌人立不稳。”

（五）登山打扳捶势的8种变化

1.用右手下拨敌人来势，急用肘捶扳击敌人听宫穴.

2.用右手下拨敌人来势，急用左捶横扫扳击敌方鼻梁部位。

3.用右手下拨敌人来势，急用左捶横扫扳击敌人咽喉、廉泉穴，可使敌闭气。

4.用右手下拨敌人来势，急用右捶横扫扳击敌人胸部鸠尾穴，可使敌心脏受震。

5.用右手下拨敌人来势，急用左捶横扫扳击敌人腹部水分穴。

6.用右手下拨敌方来势，急用左捶横扫扳击敌人腹部关元穴。

7.右手下拨敌来势，急用左肘捶横扫扳击敌人右肋期门穴，可使敌气急至闭。

8.先用右手下拨敌人来势，急用左肘捶横扫扳击敌人右肋京门穴位，使敌弓腰差气，半身无力。

8种变化和实战应用歌诀：

“一扫听宫血来到，二扫鼻梁似火烧。
三扫咽喉难还气，四扫鸠尾心发焦。
五扫水分小水急，六扫关元命难逃。
七扫期门伤气血，八扫京门命不保。
此为少林玄功妙，不怕强敌艺业高。”

（六）反身揣裆滚肠掌势的8种变化

1．敌从背后攻来，我急转身用左手上架敌来势，右掌向敌裆或小腹切揣而击之。

2．敌从后面向我偷袭，我急转身一掌上架敌势，另一掌向敌人中脐揣插猛击。

3．敌人从背后向我袭来，我急转身一掌架开敌来势，另一掌猛击敌华盖穴，击伤敌人胸部。

4．敌人从背后向我进攻，我急转身一掌上架敌势，另一掌切揣敌人腋下。

5．敌人从身后袭来，我急转身一掌架开敌来势，另一掌切击敌人肋下。

6．敌人从背后袭来，我急转身一掌架开敌势，另一掌切揣敌天枢穴。

7．敌从背后袭来，我急转身一掌上架敌势，另一掌切揣敌心俞穴。

8．敌从背后向我攻来，我迅速转身一掌架开敌人来势，另一掌揣切砍击敌大腿麻穴，使敌麻木跌倒。

8种变化和实战应用歌诀：

“一揣敌阴致命危，二揣中脐把命摧。
三揣华盖敌差气，四揣腋下如飞灰。
五揣肋下伤肝肺，六揣天枢敌败北。
七揣心俞敌晕倒，八揣麻眼敌伸腿。
此是揣裆滚肠法，敌人一见自心慌。”

（七）双封脚势的8种变化

1.敌用脚向我踢来，我用双掌向敌人腿部和脚面处猛力拍击。

2.敌来腿踢我时，迅速用两掌向敌腿和脚面用力拍击或击打敌膝关节。

3.敌以脚踢我，用双掌劈敌脚踝。

4.敌抬脚向我踢来，我速以双掌劈击敌里踝骨。

5.敌脚踢我，以双手封拍敌膝关节内侧。

6.敌脚向我踢来，以双掌封击敌膝外下侧三里穴。

7.敌脚踢我，用双掌击打敌之阳陵泉穴。

8.敌向我踢来，用双掌切击敌腿部麻穴。

8种变化和实战应用歌诀：

“一封迎面骨分张，二封膝盖疼难当。
三封脚踝筋骨碎，四封里踝骨挫伤。
五封膝盖以里狂，六封三里难逞强。
七封要穴阳陵泉，八封麻穴地下躺。
此是双封真妙诀，敌人一见心发凉。”

（八）横踢腿势的8种变化

1.敌如来攻我，迅速用手拨开来势，以横踢腿踹踢敌之小腹。

2.敌向我进攻，迅速用手拨开敌势，以横踢腿踹踢敌之中脐部。

3.敌向我进击，迅速用手拨开敌势，以横踢腿踹踢敌之偷心穴。

4.敌向我猛攻，迅速以手拨开敌来势，迅速以横腿踹踢敌方软肋部位。

5.敌向我攻来，迅速以手拨开敌人来势，再迅速用横踢腿踹击敌方裆部。

6.敌向我进攻，迅速以手拨开敌人来势，并迅速用横腿踹踢敌人两腹股沟处。

7.敌向我攻击，用手拨打敌人上边之势，同时以脚踹击敌大腿处麻穴，使敌上下难顾，受击倒地。

8.敌攻我上盘，以手拨打敌来势，同时速抬脚横击敌人小腿两侧之臁骨。

8种变化和实战应用歌诀：

"一踢小腹敌断肠，二踢中脐敌难挡。
三踢偷心致命处，四踢软肋性命伤。
五踢阴部敌难闪，六踢两股下部忙。
七踢麻眼敌栽倒，八踢两臁骨分张。
此是踢脚横踹腿，击重敌人命无常。

(九)反臂崩捶势的8种变化

1.我用足踢敌，敌方必出招封击我足，我迅速用反臂崩捶击打敌方太阳穴。

2.我用脚踢敌，敌必出招封拍我脚，我迅速以反崩捶击打敌之颊车穴。

3.我用脚踢敌，敌用手封击我脚，我迅速以反崩捶崩击

敌耳后翳风穴。

4.敌人来攻，我用脚踢敌，敌必用手封击我脚，我即以反崩捶击打敌人颈中捷气穴。

5.我用脚踢敌下盘，敌必用手击打我脚，我即反臂崩捶击打敌人脑后枕骨。

6.我用脚踢敌人中盘，敌人必用手封击我脚，我即以反臂捶崩击敌人后心。

7.我用脚踢敌下盘，敌人必用手封击我脚，我即以反臂捶崩击敌方肋部。

8.我用脚踢敌人侧面，敌必用手向体侧封击，我即用反臂崩捶击打敌人京门穴。

8种变化和实战应用歌诀：

"一击太阳金钱穴，二击颊车下酋闪。
三击翳风敌心悬，四击捷气喘气难。
五击脑后敌晕倒，六击后心吐血来。
七击软肋敌难当，八击胯尖京门穴。
反臂崩捶力要狠，击中敌人难逃窜。"

(十)马步单鞭敞门势的8种变化

1.敌人从右侧方抓我，迅速站马步桩同时以右掌推开敌人。

2.敌人从左侧方抓我，马步桩同时左掌猛力推击敌人。

3.敌从两侧向我抓来，马步桩双掌向两侧之敌猛击。

4.敌从右前方向我攻来，马步桩同时以右掌向后猛拨。

5.敌从左前方向我进攻，马步桩同时以左掌向后猛力拨

击。

6.敌从左后方向我攻来，马步桩同时以左掌由前向后猛力拍击。

7.敌从右后方向我袭来，马步桩同时以右掌由前向后猛力拍击。

8.敌人从前面两侧向我攻来，马走桩同时以双掌向前拨挑，再向后方两侧双击而出。

8种变化和实战应用歌诀：

“右边来敌右边护，左边来敌左边冲。
左右两边敌来到，双掌一开敌胆惊。
右前来敌右后拔，左前来敌左后拔。
左后来敌左后击，右后来敌右后封。
敌人双掌从前攻，双掌猛拔向后撑。
此为单鞭马步桩，臂如铁梁站如丁。
通身合下千斤力，不怕敌人八面攻。”

(十一)上步抃仓势的8种变化

1.敌来攻我，速用我掌封住敌来势，急进一手勾搂敌胯，另一手抃挤敌小腹。

2.敌来进攻，以掌拨开敌人来势，急进步一手勾搂敌胯，另一手向敌腹脐抃挤推击。

3.敌人向我攻击，以掌推开来势，迅速进步用一手勾搂敌胯，另一手向敌人心脏处抃挤推击。

4.敌向我猛攻，以掌拨开来势，急进步抃挤敌方华盖穴。

5.敌方向我打来，以掌拨开敌势，急进步用一手搂住敌胯，另一手排挤敌人颈部喉头，使敌气闭身软。

6.敌向我猛攻，以掌拨开敌来势，急上步一手搂住敌胯，另一手排挤敌方左肋。

7.敌向我进攻，以掌将敌势拨开，急进身贴近敌人，一手勾搂敌胯，另一手排挤敌方右肋。

8.敌向我猛力进击，以掌拨开敌来势，速上步贴近敌人，一手勾搂敌人后腰，另一手排挤托击敌人裆部。

8种变化和实战应用歌诀：

"一排小腹命无常，二排中脐难躲藏。
三排心口为偷心，四排华盖世无双。
五排喉头锁脖颈，六排左肋咳血浆。
七排右肋气不长，八排偷桃奔腹裆。
进步排敌致命处，击败敌人在当场。

(十二)翻身推掌势的8种变化

1.敌人从后侧向我攻来，我急翻身用一掌擦开来势，另一掌推击敌人期门穴。

2.敌人从后侧向我进攻，我速翻身用一掌擦开敌势，另一掌推击敌人腮部。

3.敌从后侧向我攻来，我迅速翻身用一掌擦开敌势，另一掌直臂推击敌方软肋。

4.敌从后侧攻来，我速翻身用一掌擦开敌势，另一掌猛力推击敌人京门穴。

5.敌从后侧攻来，我急翻身用一掌擦开敌人来势，另一

掌猛击敌幽门穴。

6.敌来攻我后侧方，我迅速翻身用一掌撩开敌来势，另一掌推击敌人水分穴。

7.敌来攻我后侧，我急翻身用一掌撩开敌人来势，另一掌推击敌人气海穴，破其敌中气。

8.敌从后侧攻来，我速翻身用一掌撩开敌人来势，另一掌推击敌人面部。

8种变化和实战应用歌诀：

"一推期门伤气血，二推腮部齿槽裂。
三推软肋敌难动，四推胯上京门穴。
五推幽门敌昏倒，六推水分小水多。
七推气海破敌气，八推面门把气捷。
翻身作败推一掌，滚龙击敌当场跌。"

(十三)左右大缠势的8种变化

1.敌向我攻来，我一手旋腕缠住敌手腕不放，急上步另一手压插敌手臂，进到腰间活擒敌方。

2.敌向我进攻，我一手旋腕缠住敌手腕不放，上步以另一手扳击敌人胸部，把敌搬倒在地，使敌被擒。

3.敌方向我攻击，我一手缠住敌手腕不放，急上步另一手推击敌人腋后侧方，使敌人后肋受伤。

4.敌向我进攻，我用一手缠敌手腕不放，速上步另一手从敌人腋下向前穿进，用围腰法擒住敌人。

5.敌人向我攻来，我用一手缠住敌腕不放，急上步另一掌劈击敌人后脑穴，使敌倒地。

6.敌向我进攻，我一手反腕缠住敌手腕不放，速上步另一手按压敌人肘关节，使敌跪地被擒。

7.敌向我攻来，我一手反腕缠住敌手腕不放，速上步另一手后扳敌胸，同时，前一手速放开，去掀敌腿，可将敌人掀起扔出或擒住。

8.敌人向我猛攻，我一手缠住敌手腕不放，速上步用另一手抓住敌人腹部衣带，向前一扭、向下一带，下边用脚一绊即可使其倒地被擒。

8种变化和实战应用歌诀：

“一缠敌方不得脱，二缠敌方地下歇。
三缠敌方手臂吊，四缠敌方围腰捉。
五缠敌方牵栽倒，六缠敌方骨节折。
七缠敌方平地起，八缠敌方扑地跌。
左右缠法反正使，力拿敌方难逃脱。”

(十四)拿小缠撑捶势8种变化

1.敌用掌击打或者抓击于我，我迅速用一只手的手背迎住敌手心并向上抬举，同时另一手拍击敌人的手背，两手用力一夹挤，同时反转敌手腕，拧住用力向后、下拉，敌手腕骨节必错位。

2.敌人以掌击打或者抓击于我，我速用一只手的手背迎住敌人手心，同时另一手拍击敌人手背，两掌用力挟挤敌手，向外旋腕反手缠住敌手腕，用我肘关节压住敌人肘关节，使敌受制。

3.敌来掌击我，速用另一只手的手背架住敌手心，同时

另一手拍击敌手背，两手用力旋腕外缠，再向上一拧；上步向前用肘尖向后猛拐敌人的前胸，同时下边用膝关节一别敌腿，敌即倒地被擒。

4.敌来击我，速用两手夹缠敌手猛拧向外翻腕，脱出一手向敌人脖颈按压，可使敌人扑地跌倒。

5.敌以掌向我击来，我双手缠住敌手向上翻腕再向外拧转，抬脚点踢敌人膝窝，敌人即跪倒在地。

6.敌来掌击我，迅速用两手缠住敌手翻腕猛力拧转，脱出一手速向敌人肩部按击，可使敌倒地被擒。

7.敌出手击我，我急用双手缠住敌手腕用力向外拧转，并迅速抬足踏击敌人脚面。

8.敌向我攻来，我双手迅速缠夹敌手，用力向外拧转，速上步同时脱出一手变捶，直奔敌裆部捶击，或者捶击其上腹部。

8种变化和实战应用歌诀：

"一缠敌腕骨节断，二缠敌手筋骨伤。
三缠敌人躺在地，四缠压颈跌当伤。
五缠敌方地上跪，六缠压肩敌难当。
七缠踏脚难动转，八缠捶击敌腹裆。
此是先师真武艺，任他名手也着忙。"

（十五）进步推掌势的8种变化

1.敌向我攻来，我一掌拨开来势，急进步用另一掌推击敌乳根部位。

2.敌来攻我，迅速用一掌拨开敌来势，另一掌猛力向敌

人下颌推击，可使敌下颌脱臼。

3. 敌向我袭击，我用一掌拨开来势，迅速进步用另一掌推击敌人软肋部位。

4. 敌向我攻来，我迅速以一掌拨开敌来势，再急进步用另一掌猛击敌人鼻部。

5. 敌向我袭来，我快速用一手拨开敌来势，再迅速进步，用另一掌猛推敌胸部。

6. 敌向我猛扑而来，我一掌拨开敌人来势，再迅速上步用另一掌推击敌人小腹。

7. 敌向我进攻，我用一掌拨开敌人来势，再迅速进步用另一掌推击敌方耳部或太阳穴。

8. 敌来向我进攻，我速用一掌拨打敌来势，再迅速进步用另一掌推击敌人肩关节，使敌单臂脱吊。

8种变化和实战应用歌诀：

"一推乳根命难存，二推下颌脱嘴唇。
三推软肋敌难忍，四推鼻梁似火焚。
五推胸膛伤内脏，六推小腹命归阴。
七推耳部金钱眼，八推肩部两离分。
力士推碑力量大，踏铁破石武艺真。"

（十六）挂塔撑捶势的8种变化

1. 敌人擒住我手不放，我急用另一手从上向下沿肩臂划下，摘掉敌手，然后迅速用脱出之手猛按敌肩，另一手抓敌手腕向前下方猛拉，同时下面伸腿后绊敌腿，敌即倒地。如果不倒，再用按敌肩之手变拳向敌腋下撑击，敌必倒。

2. 敌人擒住我手不放，我用手由肩臂向下猛切，摘掉敌手，然后迅速用脱出之手切按敌颈，同时下面用我腿绊住敌腿用力后别，使敌倒地。如若不倒，再用按肩之手变拳，向敌人肋间冲撑，敌必倒。

3. 敌擒住我手不放，我用另一手从肩臂向下切击，使被擒之手得以摆脱，然后以其按击敌后心，同时用我腿绊住敌腿用力后别，敌即倒地。如不倒地再用按敌之手变拳，捶击敌人肋下，同时配以肩猛抗敌方，敌必倒地。

4. 敌人擒住我手不放，我用另一手从肩臂向下切击，使我被擒之手得以松脱，然后用其向敌人后脑按抓下压，同时下面用我腿后绊敌腿，将敌别倒。如不倒可用按敌之手向敌腋下猛击，敌人必倒。

5. 敌人擒住我手不放，我用另一手沿肩臂向下切击，可使被擒之手松脱，然后用脱掉之手向敌肩猛切，敌即倒地。如不倒再捶击敌肋骨，敌必倒。

6. 敌擒住我手不放，我速用另一手由上向下挂塔，即挂掉敌手，接着用手抓住敌手腕，用脱出之手按折敌肘关节，同时下面以腿后绊敌腿，使敌倒地。如不倒再用掌击敌肋，敌必倒地。

7. 敌方擒住我手，我用另一手由上向下沿肩臂切击，摘掉敌手，顺势抓住敌手腕，用我脱出之手屈肘，以肘关节砸击敌人肩下后侧，同时下面用我腿绊住敌腿用力后别，敌即倒地。如不倒再用我胯向敌人猛力靠击，敌必倒地。

8. 敌擒住我手不放，我用另一手沿肩臂向下猛力切击，使被擒之手得脱，接着用脱出之手向敌人上身猛力下按，同时下面用我腿向后拐打敌腿，敌即扑地。如果不倒，再用双手

下按，敌必倒地被擒。

8种变化和实战应用歌诀：

"一挂敌肩敌难当，二挂按颈难躲藏。
三挂按背敌倒下，四挂按脑倒当场。
五挂按膀臂拿下，六挂按肘骨节伤。
七挂按砸使肘胯，八挂按身扑地上。
此为挂塔撑捶势，高明之士也发忙。"

(十七)跳步打叠膝势的8种变化

1.敌向我上盘击来，我跳步一手上架敌势，另一拳跪步下击敌人膝关节。

2.敌来拳击我头部，我速跳步用一手上架敌拳，另一拳直击敌大腿麻穴。

3.敌来拳击我上盘，我跳步一手上架敌来势，用时用另一拳跪步砸击敌人足三里穴。

4.敌来拳击我上盘，我一手上架敌来势，速用另一拳跪步直击敌方裆部，使敌倒地。

5.敌人来打我上盘要害处，我跳步一手架开敌来势，速用另一拳直击敌人小腹。

6.敌来拳击我头部，我跳步一手架住敌来势，另一拳直击敌人水分穴。

7.敌来拳击我头部，我一手架开来势，另一拳直击敌心口。

8.敌挥拳向我打来，我一手上架敌人来势，另一拳直击敌人腋下。

8种变化和实战应用歌诀：

“一挑下部打膝盖，二挑下部打麻眼，
三挑下打足三里，四挑打阴性命完。
五挑直击奔小腹，六挑水分急下便。
七挑前心击敌倒，八挑击进灌堂边。
此是挑打真玄妙，敌人一见惊破胆。”

（十八）下封上封势的八种变化

1. 敌来腿踢我，速用双掌用力猛砸敌两腿臁骨，将敌腿封住。敌人如用肘捶向我扳击横扫，我急用双掌封推敌人肘关节。

2. 敌来腿踢我，速用双掌向敌人膝关节猛力劈砸。若敌上部用肘捶向我扳击横扫，我用双掌向敌肩窝处切击。

3. 敌来腿向我踢击，我双掌向敌腿部麻穴砍下，使敌腿麻木收回。敌上面以肘捶向我扳击横扫，我用双掌向敌人小臂猛力推击。

4. 敌来腿踢我，我急用一掌向下封住来腿，另一掌向敌腹股沟猛切，使敌重伤倒地。敌来肘捶扳击于我，急用一掌切敌肘关节，另一掌直切敌腋下。

5. 敌来腿踢我，速以一掌封住敌腿，以另一掌直揣击敌阴部。敌以肘捶扳击于我，迅速用一掌推击敌臂，另一掌推击敌胸。

6. 敌来腿踢我，用一手封击敌腿，另一手推击敌人小腹，使敌倒地。敌来捶扳击横扫我上盘，我用一掌推开敌人来势，另一掌搓击敌人面门。

7.敌来腿踢我，急用一手封击来势，另一手切击敌胯。敌人用扳捶击我，我用一手推开敌人来势，另一手直切敌人腹部之气穴。

8.敌人用腿向我踢来，我急用一手封击敌人来腿，另一掌切击敌人软肋。敌以扳捶打我，速用一手推击敌人来势，另一掌推击敌人下颌。

8种变化和实战应用歌诀：

"下封敌人臁骨断，上封肘弯敌臂缠。
下封敌人骨破碎，上封敌臂两下展。
下封麻眼敌坐倒，上封小臂筋骨断。
下封敌股疼倒地，上封敌腕臂外反。
下封敌阴实难忍，上封前心命不全。
下封小腹敌跌倒　上封面门火烧天。
下封胯尖立时跌，上封气穴呼吸难。
下封敌肋败阵击，上封下颌难进餐。
此是双封实战功，敌人败倒我身前。"

(十九)震脚棚梁掌势的8种变化

1.敌从上向我砸来，我迅速叉手双掌架住敌人来势。

2.敌从上向我击来，我叉手上架敌来势，同时下面以震脚踏击敌足面。

3.敌从上向我砸来，我用双手向上架开敌来势。

4.敌从上向我击来，我急用一掌架开敌来势，以另一臂向内用力夹带敌肘关节。

5.敌从上向我击来，我急用一手向上反拿敌小臂向外拧

转，另一手向肘尖猛夹。

6.敌从上方向我砸来，我急用一手向上反拿拧住敌小臂外展，另一手向其腋下猛推。

7.敌人从上向我砸来，我急用一手向上抓住敌手腕向外拧转、向下压，另一手用力向上抬架敌肘关节，使敌被架起来。

8.敌人从上方向我砸来，我急上步踏敌脚尖，同时用一手接住敌手，另一手向外推击敌小臂。

8种变化和实战应用歌诀：

"一架敌人上云端，二架敌人坐下瘫。
三架敌人小臂断，四架敌肘折反转。
五架敌人小臂挫，六架脱膀敌叫喊。
七架棚梁名担山，八架敌人地上翻。
此是棚梁十字手，敌方一见难占先。"

（二十）封肘捶势的8种变化

1.敌以肘捶从后侧或左、右向我打来，我即拧身跃步用双掌向敌来势推击。

2.敌人肘捶扳击我左、右或后侧，我即拧身跃步切击敌人扳击而来的小臂。

3.敌人从左、右侧或后方攻我，我即拧身用一手抓住敌手腕并外展，另一手在反关节方向上推击敌人肘关节。

4.敌从左右侧或后方向我攻来，我反身以一手抓击敌人手腕，向外拧转，另一掌向敌腋下切击再向外猛推。

5.敌人从左右侧或后方向我攻来，我即拧身用一手封住

敌人来势，另一手推击敌人下颌。

6.敌人从左右侧或后方向我进攻，我即拧身用一手封住敌人来势，另一掌搓击敌人面门。

7.敌人从左或右侧攻来，我速拧身跃步一手封住敌方来势，另一掌推击敌胸。

8.敌人从左或右侧向我进攻，我即拧身用一手封住敌人来势，另一掌推击敌人颈下天突穴。

8种变化和实战应用歌诀：

"一封敌人退半边，二切敌人小臂断。
三推肘尖敌臂折，四击敌膀难相连。
五推下颌敌难闪，六搓鼻子眼难观。
七推胸口敌难忍，八推天突难进前。
封推敌人板扳法，法到用时自妙玄。"

（二十一）迎门掌势的8种变化

1.敌向我袭来，我用一手外拨敌来势，另一掌猛击敌人心脏正中。

2.敌人向我进攻，我一手外拨敌来势，另一掌猛击敌华盖穴。

3.敌人从前面攻击我，我用一手外拨敌人来势，另一掌推击敌人下颌。

4.敌向我攻击，我一手拨开敌人来势，另一掌搓击敌人鼻部。

5.敌人向我进攻，我一手外拨敌来势，另一掌推击敌人右肋气穴。

6.敌向我进攻，我一手架开敌人来势，另一掌推击敌人左肋日月穴。

7.敌来攻我胸腹，我用手拨开敌来势，另一掌推击敌人中脐气海穴。

8.敌向我进攻，我一手拨开敌人来势，另一掌推击敌裆部。

8种变化和实战应用歌诀：

"一推心口敌退后，二推华盖敌难当。
三推下领敌疼痛，四推面门敌难防。
五推气穴闭敌气，六推日月败当场。
七推中脐破气海，八推敌阴必重伤。
此为迎门玄功掌，成名高士也发慌。"

（二十二）反身脱步推掌势的8种变化

1.敌人从下方攻击我裆部，我速用一手向里拨开，敌又反手来抓，我再用手向外拨，并转身用另一掌猛击敌乳根部位。

2.敌从下攻我阴部，我用一手向里拨敌手，敌人又反手来抓，我再用手向外拨敌手，并反身用另一掌推击敌人后肋。

3.敌攻击我裆部，我用手向里拨开敌手，敌又反手来抓，我再向外拨开敌手，并且急转身用另一掌推击敌人肩部。

4.敌人攻击我裆部，我用手向里拨开敌人来势，敌又反手再抓，我再向外拨，同时转身用另一掌推击敌胸。

5.敌从下攻击我裆部，我用手向里拨开敌势，敌反手又来抓，我以手再向外拨，同时急转身用另一掌推击敌腹部。

6.敌人从下攻击我阴部，我用手里拨敌势，敌反手又抓来，我再向外拨开敌势，同时迅速转身用另一掌猛击敌人期门穴。

7.敌人从下攻击我阴部，我用手向里拨开，敌人又反手再抓，我向外拨开，同时转身用另一掌猛击敌方软肋。

8.敌从下攻击我裆部，我速用手向里拨开敌手，敌又反手来抓，我再向外拨开，同时转身用另一掌猛击敌人面颊部。

8种变化和实战应用歌诀：

“一推乳根脱身走，二推后肋脱步忙。
三推肩膀敌难扛，四推敌人前胸膛。
五推敌人小肚腹，六推期门敌着慌。
七推软肋敌疼痛，八推敌腮面颊伤。
击退敌人我宜走，此为脱身绝妙方。”

（二十三）脱步推右掌和推左掌势的8种变化

1.敌如擒住我一手不放，我即用另一掌向敌人鼻部猛击，可摆脱敌。

2.敌如抓住我一手不放，我以另一掌猛击敌人耳门，可摆脱敌。

3.敌如擒住我一手不放，我用另一掌向敌人肩部推击，可摆脱敌。

4.敌如擒住我一手不放，我即用另一掌向敌人乳根部推击，可摆脱敌之擒势。

5.敌如擒住我一手不放，我即用另一掌向敌人鸠尾穴推击，可以脱身。

6.敌如擒住我一手不放，我以另一掌猛击敌人中脐，可以脱身。

7.敌人擒我一手不放，我用另一掌对敌肋下猛推，敌必放手。

8.敌擒住我一手不放，我即用另一掌推击敌人下颌，敌必回防，我手得脱。

左右推掌脱步的用法完全一样，打击重点也完全相同。

8种变化和实战应用歌诀：

"一推鼻子敌后退，二推耳部敌难撑。
三推肩部敌松劲，四推乳根我必胜。
五推鸠尾敌难忍，六推中脐破身中。
七推肋下敌重伤，八推下颌不容情。
推开败走八法使，何怕敌人艺业精。"

（二十四）跃步走拿小缠势的8种变化

1.敌来攻我，我向敌猛抗一下，即跃步跳走。敌如用进步推掌击我，我退步用一手手背向上接挡敌手心，另一手向下猛压敌手背，两手合力一夹，用力向外反拧，向后一带，敌腕必折。

2.敌擒住我手不放，我用肩抗敌使其后退，我即脱手跃步跳走，敌如进步用掌击我，我用同前的方法夹住敌手反拧

之。

3. 敌来攻击我，我用肩抗击敌，随即脱身跃步跳走。敌如进步以掌击我，我即用同前的方法擒住敌手向外翻转，然后脱出一手以小臂向敌肘关节猛压。

4. 敌如向我进攻，我向敌腋下单掌一击，撑开敌人，随即跃身跳走。敌人如急进步用掌击来，我用同前的方法拿住敌手向外猛翻转，再进步转身用胯靠打敌人，同时以手向身后掖带，敌人即倒地而败。

5. 敌向我攻来，我以肘向敌猛击一下，随即跃步跳出。敌进步用掌击来，我用同前述之法抓拿敌手，向外猛力拧缠，接着用肘关节压击敌人大臂。

6. 敌人向我攻击，我用拳击退敌人，随即跃步跳出。敌人又进步攻来，我用前述之法擒住敌手，抬足踏击敌膝窝。

7. 敌向我进攻，我用拳冲击敌人，随即跃步跳出。敌又上步击打，用前述之法擒住敌手用力外翻拧缠，同时用我足蹬踢敌人膝窝。

8. 敌向我攻来，我用臂肘挨身挤退敌人，跃步跳走，敌上步推击，我用前述之法擒住敌手后，脱出另一手抹住敌人颈部，向下猛力按压。

8种变化和实战应用歌诀：

"一缠敌腕筋骨断，二缠敌人跌当场。
三缠敌肘关节折，四缠敌人难躲藏。
五缠敌人嘴啃地，六缠敌人腿下伤。
七缠敌人膀臂掉，八缠敌人地下抢。
此是缠拿败中胜，缠住敌手有妙方。"

（二十五）撤步砸捶势的8种变化

1.敌从下盘向我进攻，打我膝关节，迅速撤步防敌击中我，同时从上方用肘捶砸击敌头耳部，以阻止敌人进攻。

2.敌从下盘攻来，迅速撤步防敌击中我，同时以肘捶由上向下砸击敌人百会穴。

3.敌人攻我下盘，急撤步防敌击中我，同时以肘捶由上向下砸击敌人眉心和鼻部。

4.敌人从下盘向我攻击，急撤步防敌击中我，同时以肘捶由上向下砸击敌方太阳穴。

5.敌人从下盘向我进攻，迅速撤步以防敌人击中我，同时以肘捶由上向下砸击敌人天突穴。

6.敌人攻击我下盘，迅速撤步闪开敌人攻势，同时以肘捶从上向下猛砸敌人肩部。

7.敌攻击我下盘，撤步闪开敌人攻势，同时以肘捶从上向下砸击敌人脑后玉枕穴。

8.敌人攻击我下盘，撤步闪开敌人攻势，迅速用肘捶由上向下击打敌人锁骨。

8种变化和实战应用歌诀：

"一砸耳门敌难闪，二砸百会击天灵。
三砸眉心和鼻梁，四砸太阳钱眼中。
五砸天突敌栽倒，六砸肩架地下倾。
七砸脑后玉枕穴，八砸锁骨敌难撑。
此为天鹅来下蛋，泰山压顶敌难应。"

（二十六）跳打肘捶势的8种变化

1.我跳起踢敌，敌躲闪过，我速赶上踢出另一腿，敌又封住，随即我再用肘捶扳击敌人上星穴。

2.敌人从上面来砸我头部，我急用手挑架敌势，并速用脚踢之，敌躲闪过，我速以另一腿猛踢敌人腿部麻穴，敌又封住我腿，再迅速用肘捶向敌人面门扳击横扫。

3.敌人由上方向我砸来，迅速架开来势，急用腿踢之，敌躲闪过，我再起另一腿猛踢敌之腹股沟，敌用手下封我腿，迅即用肘捶扳击横扫敌人喉节。

4.敌人从上向我砸来，我速架开来势，用腿踢敌，敌如闪开，我再起另一腿踢敌人裆部，敌如再用手下封我腿，我急用肘捶扳击横扫敌人华盖穴。

5.敌人从上方向我砸来，我迅速架开来势，并用腿踢之，敌如闪过，我再起一腿踢敌小腹，敌下封我腿，我急进肘捶扳击横扫敌人鸠尾穴。

6.敌人从上方向我压击，我用手向上挑开，并出腿踢之，敌如闪过，我再出另一腿踢敌京门穴，敌如再封住我腿，急进肘捶扳击横扫敌两肋。

7.敌人从上方击我头部，我以手架开来势，出腿踢之，敌如闪过，我再起另一腿踢敌人水分穴处，敌如下封我腿，我再进步肘捶扳击横扫敌人幽门穴。

8.敌从上方向我压来，我以手挑开来势，并出腿踢之，敌如闪过，我再出另一腿踢敌人软肋，敌用双手下封我腿，我速用肘捶扳击敌人锁骨。

8种变化和实战应用歌诀：

“下踢膝盖敌骨碎，上扫上星敌心慌。
下扫麻眼难动转，上扫面门跌当场。
下踢敌方腹和股，上扫喉节敌着忙。
下踢敌阴难躲藏，上扫华盖命无常。
下踢小腹破敌气，上扫鸠尾吐血浆。
下踢京门和胯尖，上扫两肘敌难当。
下踢水分疼难忍，上扫幽门击胸膛。
下踢软肋筋骨断，上扫锁骨敌跌荡。
下踢上扫敌难防，击中敌人败下方。
此是八极真奥妙，切切牢记莫遗忘。”

（二十七）采拿手震脚弓步打捶势的8种变化

1.敌来击我胸部，或者用手来抓我肋部，我用右手背迎住敌手心，再用左手掌从上向下拍击、下压敌人手背，两手合劲用力一夹，把敌手缠住向外反拧，向左侧猛地带拉，敌可倒地。如果不倒再用我右足狠踏敌人膝窝，同时向后猛一拐肘，将敌人击向前去，随即其背后猛打一捶敌必倒地。

2.敌从右侧向我击来或抓来，我以上述之法夹住敌手，向我左侧猛一拉带。敌如不倒地，狠踢敌脚跟或踝骨，敌即倒地。如再不倒，我即以后拐肘击敌向前，同时向敌后肋猛击一捶。

3.敌来击我右侧，我用上述之法夹住敌手，向左拉带，敌如不倒地，再用脚踏击敌人足尖，敌如后退，我即以后拐

肘击之。敌要向前跳反身回击，我速用捶直击敌人腋窝天泉穴。

4.敌人从右侧向我击来，我用上述之法夹住敌手向左猛拉带，敌如不倒，我抬足向敌人小腿或后脚跟上部踢击，同时双手向后搬敌上臂、敌如果跳出并反身还击，我即用右捶猛击敌人中脘穴。

5.敌如果从右方向我袭来，我用上述之法夹住敌手，向左侧拉带，使其无法还招，然后我在敌人身后震脚，以横肘向后方猛扫，敌若低头闪开，我即迎面一捶，可击倒敌方。

6.敌人从右方向我进攻，我用双手夹住敌手，向左方猛拉，敌如果不倒，我用脚踢敌小腿足三里穴，敌即破气倒地。

7.敌人从右边向我击来，我用上述之法夹住敌手，向我左前方猛拉，敌如不倒地，再用右足向敌人膝阳关穴上猛力一蹬，如敌退闪，我即出捶猛击敌人后腰命门穴。

8.敌从右侧方向我进攻，我用上述之法采拿住敌手，向我左前方猛力拉带，如若不倒，我用腿在后别住敌腿，同时以肘向右后方猛拐。敌如反手向我击来，我速出右捶向敌人裆部猛击。

8种变化和实战应用歌诀：

"一采敌手扑地倒，足下震脚委中伤。
接向后拉用拐肘，背后一挂跌当场。
二采敌手扑地下，跟步踏坏踝骨旁。
接用肘尖向后捣，后肋一捶败下方。
三采敌人向前倾，脚下踩踏敌脚伤。
接用后肘向后带，猛击一捶腋下方。

四来敌人向前方，狠踏敌脚敌难防。
单臂搬拦向后扫，一捶冲进敌胸膛。
五来敌人地下张，跟步踏击敌脚裆。
接用横肘向后带，迎面一捶地下躺。
六来敌人地下抢，跟步踏敌小腿伤。
接拉敌人向后仰，单捶直捣气海堂。
七来敌人地当阳，跟步踏膝阳关旁。
拉敌反身向后带，命门要害捶下亡。
八来敌手难躲藏，跟步踏击敌脚防。
后拐敌人向后撑，冲进捶击敌人裆。
此为来打真妙法，左右用法一样强。”

（二十八）上步倒撩阴的8种变化

1.敌人从后方砸来，我用一手上架敌势，随即跃步用另一手反背打击敌人阴部。

2.敌人从后向我猛砸，我用一手上架敌来势，上步跃势以反背捶打敌小腹中极处。

3.敌从后方向我砸下，我以一手上架来势，随即跃步另一手反背击打敌中脐两旁。

4.敌人从后向我砸来，我以一手上架敌势，随即跃步另一手反背猛击敌人气海。

5.敌人从后向我砸来，我一手上架敌人来势，随即跃步另一手反背击打敌人腹股沟。

6.敌人从后上方向我砸来，我用手架开敌人来势，随即跃步用另一手向后甩打敌京门穴。

7.敌人从后方向我砸来，我一手上架敌来势，随即跃步另一手反背击打敌人急脉穴。

8.敌人从上方向我砸来，我急用手上架敌来势，随即跃步另一手反背击打敌膝关节。

8种变化和实战应用歌诀：

“一倒击敌撩阴间，二倒击敌中极连。
三倒击敌脐旁伤，四倒击敌气海腔。
五倒击敌腹股处，六倒击敌京门当。
七倒击敌麻穴重，八击膝盖败当场。
此为上倒撩阴手，纵有强敌也发忙。”

（二十九）反身撩阴掌的8种变化

1.敌从后方击我，我反身用足踏敌脚尖，用掌反打敌人阴部。

2.敌从身后来击我，我反身跟步踩敌脚，反掌击打敌人关元穴。

3.敌从身后向我攻来，我反身用掌击敌气海穴，同时用脚狠踏敌足面。

4.敌人从后方攻来，我反身一足踩敌足尖，同时反身掌击敌中脐。

5.敌人从后侧攻来，我反身用一足踏敌脚，同时以掌击打敌人两天枢穴。

6.敌从身后攻我，我速转身用足踏敌脚尖，再用反身掌击打敌人软肋。

7.敌从身后向我袭来，我急反身一足踏敌足面，同时用

反身掌击打敌人中脘穴。

8.敌从身后向我击来，我速反身震脚，同时以反身掌击打敌人急脉穴。

8种变化和实战应用歌诀：

“一击敌阴命难存，二击关元命无常。
三击气海破敌气，四击中脐败下方。
五击天枢两边使，六击软肋难躲藏。
七击心口疼难忍，八击急脉跌下场。
此是反身败中法，成名之士也着忙。”

（三十）上步敞门势的8种变化

1.敌来向我进攻，我一手推开敌来势，另一勾手向前敞门击敌锁骨尖。

2.敌向我偷袭进击，我以两手打剪夹住敌人手腕，一手向外拧，另一手向反关节方向拧敌肘关节，使敌人折臂被擒。

3.敌向我进攻，我用双手架开敌人来势，抢步向前用肩臂部，向敌人胸腹靠击，将敌击退。

4.敌人向我攻来，我用双手分开来势，上步用膝关节顶击敌人裆部。

5.敌人向我偷袭，我用手勾开敌来势，然后以单掌猛力推击敌胸。

6.敌人突然向我进攻，我一手下拨敌人来势，另一掌猛击敌肋旁，同时进步狠踏敌人足尖。

7.敌人向我攻击，我一掌拨开来势，另一掌直推敌方面门鼻部

8.敌向我攻来，我一掌拨开来势，另一掌向外扫击敌人捷气穴。

8种变化和实战应用歌诀：

"一推锁骨敌败阵，二剪敌手骨节伤。
三步直进贴身靠，四进提膝顶敌裆。
五击敌人前胸膛，六击足尖和肋旁。
七推面门破鼻梁，八扫捷气败当场。
此是敞门真妙法　若中敌人败下方。"

（三十一）后劈掌乌龙摆尾势的8种变化

1.敌从后边向我进攻，我急用横掌向敌人小腹猛力切击。

2.敌从后边攻来，我用掌向背后扫击敌人中脐部。

3.敌从后面向我袭来，我用后甩掌扫击敌人急脉穴。

4.敌从后方向我进攻，我速用横切掌劈击敌人胯尖处。

5.敌从后方向我袭来，我用后劈掌劈击敌人软肋部位。

6.敌人从后面攻来，我急用掌向后横切敌膝关节。

7.敌人从后向我猛攻，我速用掌向后猛劈敌人胸部。

8.敌从后方向我猛力攻击，我速用掌向后猛力劈扫敌人面门。

8种变化和实战应用歌诀：

"一劈敌人小腹间，二劈敌脐力更添。
三劈敌人麻穴处，四劈胯尖敌胆寒。
五劈软肋敌败阵，六劈膝盖败下盘。

七劈胸部敌退后，八劈面门似火燃。

乌龙摆尾真妙诀，名士见之惊又赞。

八、少林八极拳行拳路线原则

本书中汇集了少林开门八极拳、二门八极拳、四门八极拳、六门八极拳、八门八极拳、五形八极拳、八极极母拳、八极混蹲功等八个套路。每一套路从起势至收势又都包含几十个招势。在演练每一套路时均应遵循各势来回往复应在一条直线上进行，其间不管怎样千变万化，最后的收势应回归到起势时的位置上这样一个原则。

第二章　少林开门八极拳

一、少林开门八极拳歌诀

“搂势冲捶站金刚，擦步撩捶敌人慌。
上步甩出反臂肘，进步扳击敌背伤。
登山打捶肋骨断，翻身切揣敌腹肠。
双封敌脚伤足面，反臂捶打肋下伤。
马步单鞭敞门势，进步抃挤敌人仓。
翻身推月力量猛，左右大缠敌着忙。
金丝缠腕敌手伤，进步撑捶奔下方。
进步推击敌人倒，挂塔按敌跌当场。
恨步撑击用力猛，跳打叠膝击膝旁。
底上双封敌退后，翻身揣进敌腹肠。
双封敌腿伤脚背，剪手架敌使棚梁。
双推老君封门势，回身敞门站马桩。
调步推出迎门掌，翻身推月力量强。
脱步推掌敌退后，挂塔按敌倒下方。
恨步撑开敌来势，跃步诱敌回头望。
金丝缠腕敌手断，翻身撑敌跌当场。

撤步砸击太阳穴，挑打肘捶敌肋伤。
翻身揣裆滚肠掌，双掌下封敌腿伤。
反臂捶打击胸肋，登山肘捶敌着忙。
马步单鞭双敞门，左右采拿敌腕伤。
登山打虎击敌胸，上步反打撩阴掌。
翻身崩阴击敌倒 调步迎门敌发慌。
上步剪手敞门势，乌龙摆尾后切掌。
搂势收招归原路，开门八极站禅堂。
祖师传下八极功，历代弟子研炼忙。”

二、少林开门八极拳动作顺序

起势：单蹲起手 1.独立抱拳 2.震脚搂捶 3.顺势冲捶 4.虚步撩捶 5.上步顶肘 6.甩臂弹踢 7.进步扳捶 8.登山扳捶9.马步敞门10.单封击掌 11.震脚抖挤 12.回身滚肠 13.甩臂踹脚 14.反臂崩捶 15.弓步扳捶 16.马步单鞭 17.单掌封敌 18.进步抖仓 19.近身推掌 20.右拿大缠 21.进击左掌 22.左拿大缠 23.进击右掌 24.拧拿小缠 25.翻身撑捶 26.进步推掌 27.择手按敌
28.贴身下撑 29.左右挑打 30.下击叠膝 31.双掌下封
32.双掌上封 33.翻身揣掌 34.单足弹踢 35.马步崩拳
36.弓步扳捶 37.马步敞门 38.迎门推掌 39.左脱步掌
40.右脱步掌 41.挂塔择手 42.近身撑敌 43.跃步诱敌
44.擒拿小缠 45.挨身撑捶 46.撤步砸捶 47.换步挑架
48.甩臂弹踢 49.马步扳捶 50.翻身揣掌 51.封掌弹踢
52.十字棚梁 53.拗步双推 54.骑马单鞭 55.右手采拿

56.提膝后拐　57.冲打右捶　58.左手采拿　59.提膝后肘
60.冲打左捶　61.倒步撩阴　62.翻打崩阴　63.迎门出掌
64.提腿剪手　65.上步敞门　66.拗步单鞭　67.顺势担山
68.剪手抱月　69.弓步把门　70.乌龙摆尾　71.搂式抱捶
72.大开大合　收势：收招归原

三、少林开门八极拳图解说明

起势：单蹲起手

两足微开立；上体正直，两臂自然下垂，五指并拢，贴于两腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视正前方（图2—1）。

上动不停，两足尖微开外分，成八字步；同时两掌由两侧向外、上、前方划弧，落于两腿外侧，掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图2—2）。


图2－1


图2－2

实战应用：此势为开门八极拳起势动作。

1.独立抱拳


图2-3

左腿原地不动，右腿屈膝提起，成独立势；同时两掌变拳由两侧向体前屈肘搂抱，右拳护胸右侧，左拳护腰左侧，两拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—3）。

实战应用：敌人如靠近我，急用右拳击敌胸肋，左拳击敌腰腹，提膝顶击敌人裆部，可将敌击倒，是三点攻击之法。

拳谱曰：

"独立抱拳似金刚，单足踏地似铁桩。
双拳运动如铁石，直击强敌胸肋肠。
抬腿提膝力量大，膝盖上顶敌人裆。
强敌受惊难躲避，躬身跪地喊投降。"

2.震脚搂捶


图2－4

右脚在右侧半步震脚落地，两腿屈膝半蹲；同时双拳用力向上旋腕，右臂屈肘右拳在上护胸口，左臂屈肘左拳在下护腰腹，两拳心斜向上，拳眼斜向外。目视前方（图2—4）。

实战应用：敌在前方向我进攻，我用脚踩踏敌足面或脚尖，用两拳钻击敌胸腹，使敌人受伤倒地，是上下夹攻之招法。

拳谱曰：

“震脚搂捶力量强，势如猛虎下山岗。
单足用力向下踩，踏击敌人脚面伤。
双捶用力猛一钻，钻进敌人胸腹腔。
敌方受击疼难忍，败倒当场甘认降。”

3.顺势冲捶



图2－5

两足原地不动。左拳由腹前慢慢直臂冲向左侧微上方，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；右拳微向下沉，屈肘护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视左拳（图2—5）。

实战应用：敌从左侧向我攻来，我出左拳直击敌胸。敌如从左侧向我抗击，我出掌冲击敌肋。敌如从右侧攻来则用右拳击敌，方法同左拳。

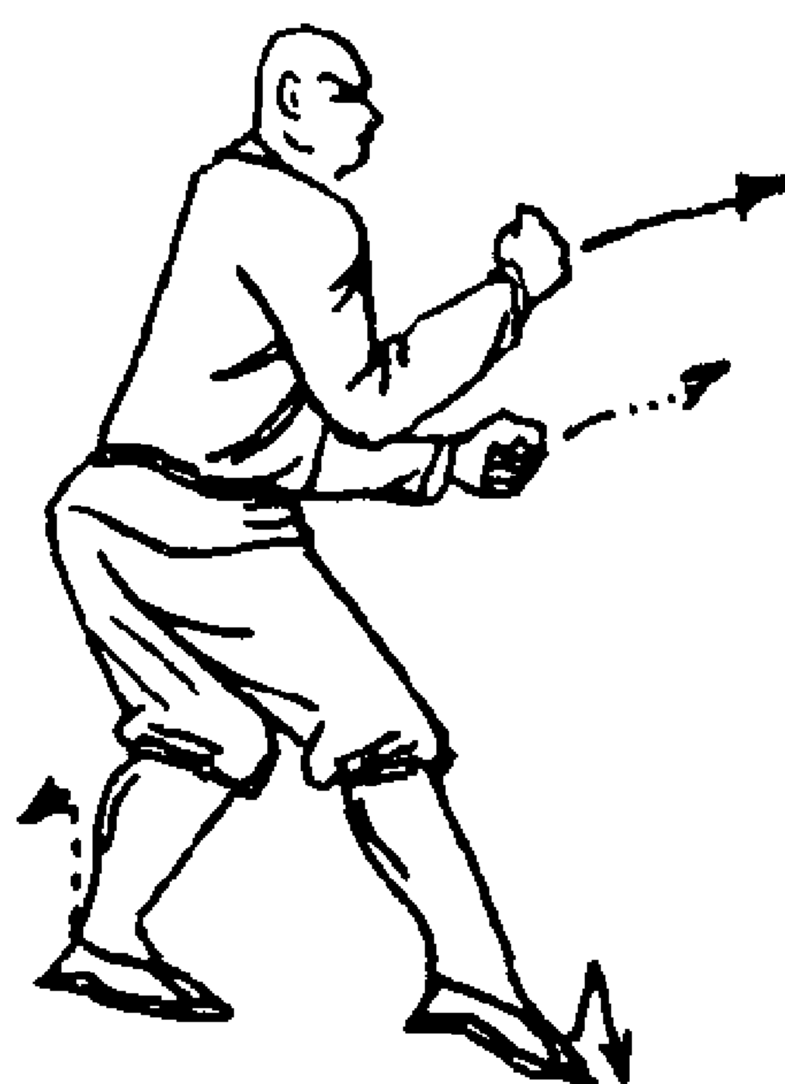
拳谱曰：

“敌从侧边来，一心将我伤。
霸王拉开弓，直射敌胸膛。
敌方向我抗，想把我抗歪。
单拳冲敌肋，强敌地下栽。”

4.虚步撩捶

两脚踩地，体左转90°，右脚前上半步，脚尖点地，两腿屈膝成虚步，重心落于左腿；同时，右拳随转体之势屈肘前撩于胸前，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘内收，左拳

护于腰腹前方，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图2—6）。


图2—6

实战应用：敌从前方攻来，我用左拳下挂来势，右拳撩击敌胸或者咽喉、下颌处，同时以脚尖点击敌人脚面或者小腿等处，使敌上下受击，是上下齐进之法。

拳谱曰：

"虚步撩捶妙无边，敌人攻在我面前。
一拳压下敌来手，一拳撩挑敌胸间。
单足用力只一点，击敌足尖和脚面。
上下齐进敌难闪，败阵脱逃一溜烟。"

5.上步顶肘


图2—7

右脚抬起，震脚落地，左脚在后离地抬起，重心前移；同时两拳随势微前冲，拳心向外，拳眼斜向上。目视前方（图2—7）。

上动不停，左脚向前一步地落为轴，右脚尖外旋，体向右转90°，两腿屈膝蹲马步；同时，左臂屈肘左拳护胸，肘尖向左顶击，拳心向内，拳眼向上；右拳由左向右侧甩臂崩击，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上。目视前方（图2—8）。

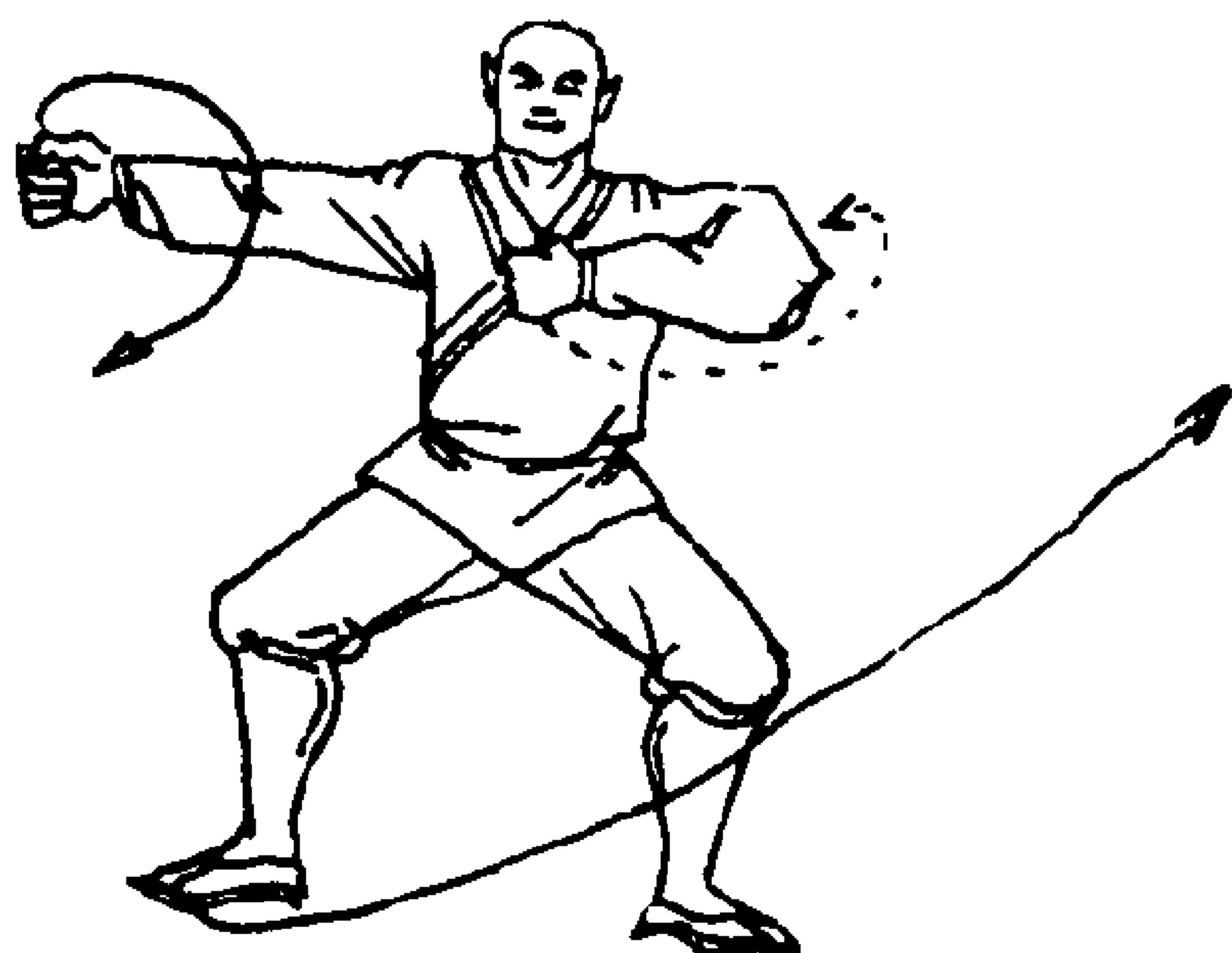


图2－8

实战应用：敌从前方攻来，我用拳挑开敌来势，急进步用肘尖顶击敌人胸肋，同时下面用足踩踏敌人足尖，背后如有敌人追来，迅速甩臂崩击敌人胸肋，或者头面、耳部、颈部等处，击退背后追击之敌，是前后应敌之法。

拳谱曰：

"前方来敌攻，挑敌向前冲。
屈肘用力顶　直抵敌当胸。
后面敌追赶，单拳甩臂崩。
崩击敌要害，敌败倒栽葱。

6.甩臂弹踢

两脚踝地，体左转90°，左腿直立支撑，右腿向前方弹踢；同时，右拳旋臂后甩于体后右侧，拳心向右，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于胸前左侧，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图2—9）。



图2－9

实战应用：敌人向我攻来，用一拳拨开来势，随即抬足弹踢

敌人裆部或小腹，击退敌方，是拨打进攻之招。

拳谱曰：

“敌人巨力来打我，拨开来势急进攻。

单足弹踢快如电，胖大身躯一足蹬。

轻者击敌向后退，重者踢倒不留情。

踢重要害难活命，方显我足虎力生。”

7.进步扳捶

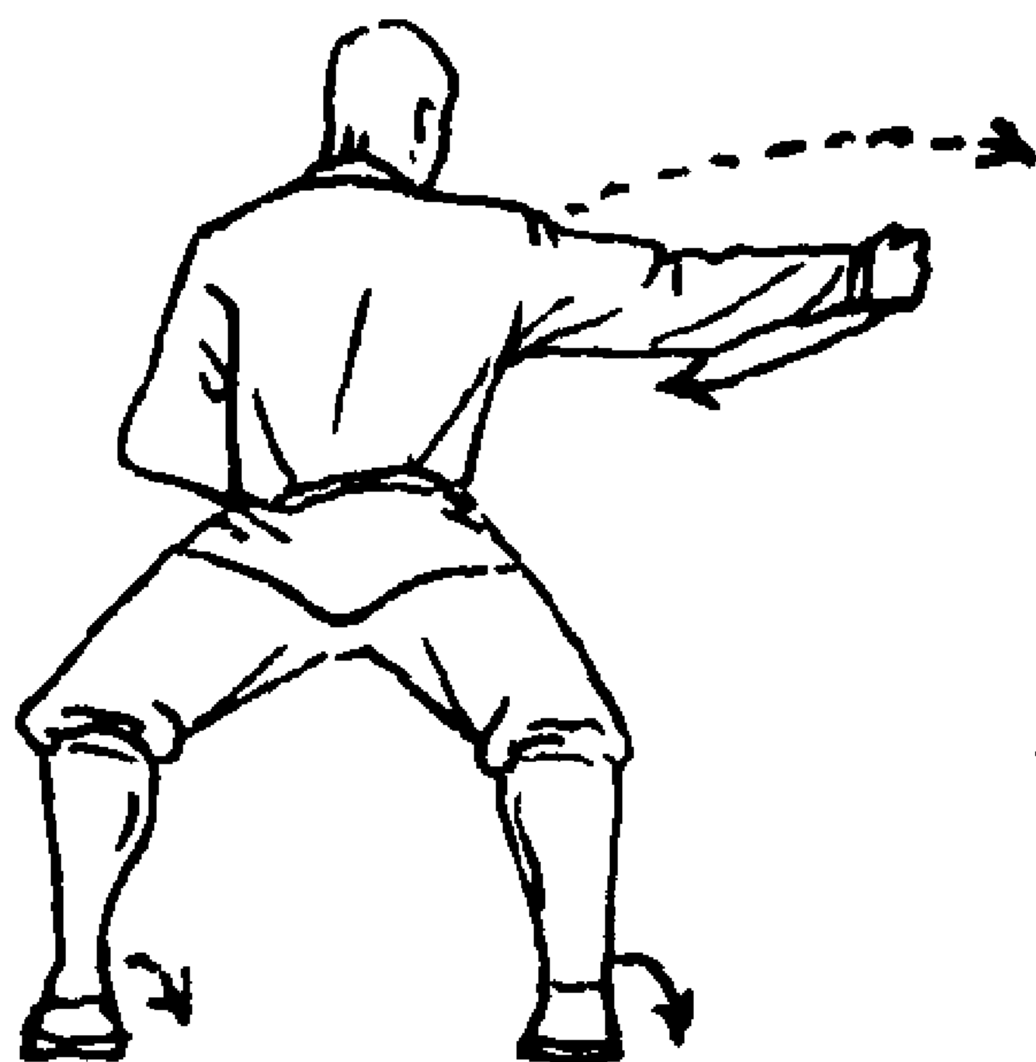


图2－10

右脚向前方一步震脚落地为轴，左脚尖外旋，体左转90°，两腿屈膝半蹲成马步，同时，右捶随势扳击于右侧方，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上，目视右拳（图2—10）。

实战应用：敌向我袭来，我用足踏击敌方足面或足尖，用捶扳击敌方肋间或肩、臂、肘关节，也可击敌头、耳、颈等部位，是上下齐攻之招法。

拳谱曰：

“进步扳捶打，玄妙不用夸。

上打敌软肋，下踩倒树法。

上下齐进取，敌人躺地下。

八极真功绝，强敌心害怕。”

8.登山扳捶

两脚踩地，体右转90°，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓

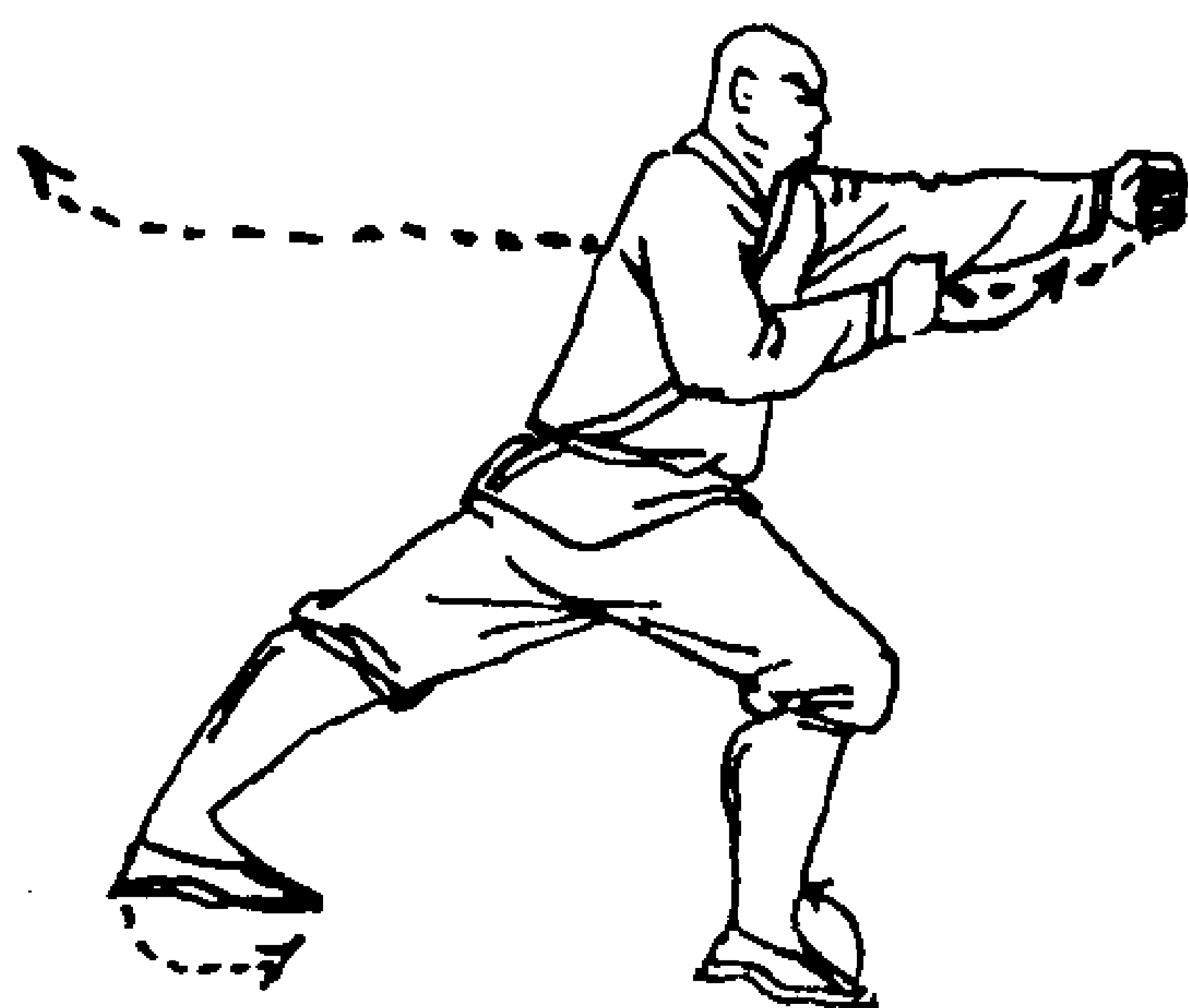


图2－11

步，重心前移；同时，左拳随势向前扳击，拳高与肩平，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于胸前，拳心斜向左，拳眼向上。目视前方（图2—11）。

实战应用：前面来敌，我以弓步扳捶击敌肋或者头颈要害之处，同时右拳护住胸腹，免遭敌人偷袭，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

"弓步扳捶猛力击，横扫强敌头颈椎。
重击胸臂和敌肋，单拳发出闪电疾。
一拳护住我胸腹，严防顽敌来偷袭。
左右用法一样使，两边来回可驱敌。"

9．马步敞门

两脚蹍地，体左转90°，两腿屈膝成马步；同时两拳变掌，随势向左右两侧推击展开，掌心向外，掌指向上。目视前方（图2—12）。



图2－12

实战应用：敌从两侧向我进攻，我用双掌向两侧推击，使敌不敢近我身，是防身护体之法。

拳谱曰：

“马步撑开一条鞭，迎击左右来犯敌。
两掌抖劲如利刃，两侧强敌难近前。
轻者受伤倒在地，重者筋断骨头残。
祖师传授八极功，击散群敌化灰烟。”

10.单封击掌

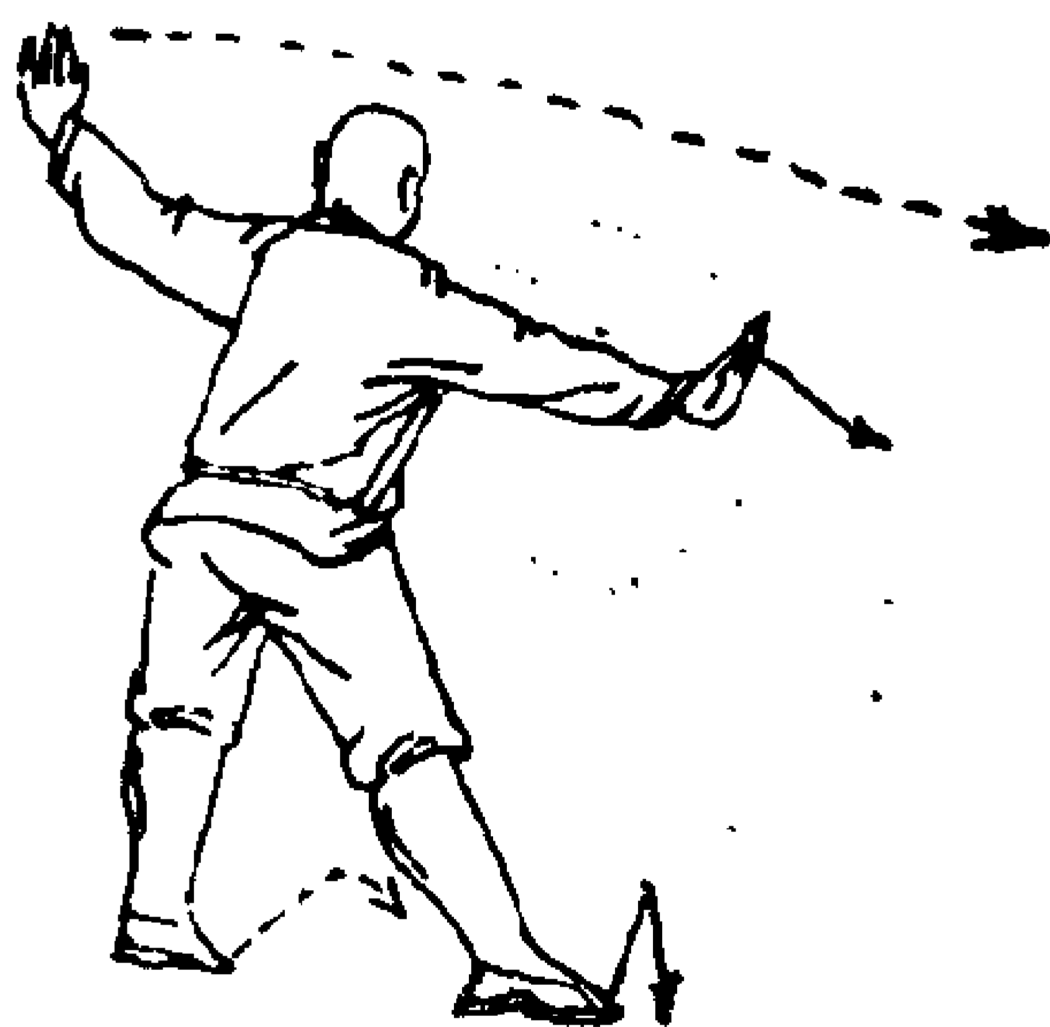


图2－13

两脚蹍地，体右转90°，两腿成高虚步；同时，右掌由上向前下方拍封，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌展于左后上侧，掌心向外，掌指向上。目视右掌（图2—13）。

实战应用：主要用于拍封敌方打来的拳掌或踢来之脚等，是防身自卫之法。

拳谱曰：

“前面敌人来进招，急用封拍把敌捞。
单掌用力拍下去，击中敌方难脱逃。
敌人手足被击中，仰天倒地把腿翘。
罗汉敲鼓只一下，胜似霹雷震天宫。”

11.震脚抖挤

右脚抬起，向前震脚落地，左脚在后屈膝提起，成独立势；同时，左掌由后向前推出，掌心斜向右，掌指斜向前；右掌由后向前推挤，掌心斜向左，掌指斜向前。目视两掌（图2—14）。

上动不停，左脚向前一步下落，两腿屈膝成左弓步；同

时，左掌向前下穿，掌心向右，掌指向前；右掌向前屈肘上搓，掌心向左，掌指斜向上，使两臂斜交叉。目视右侧（图2—15）。

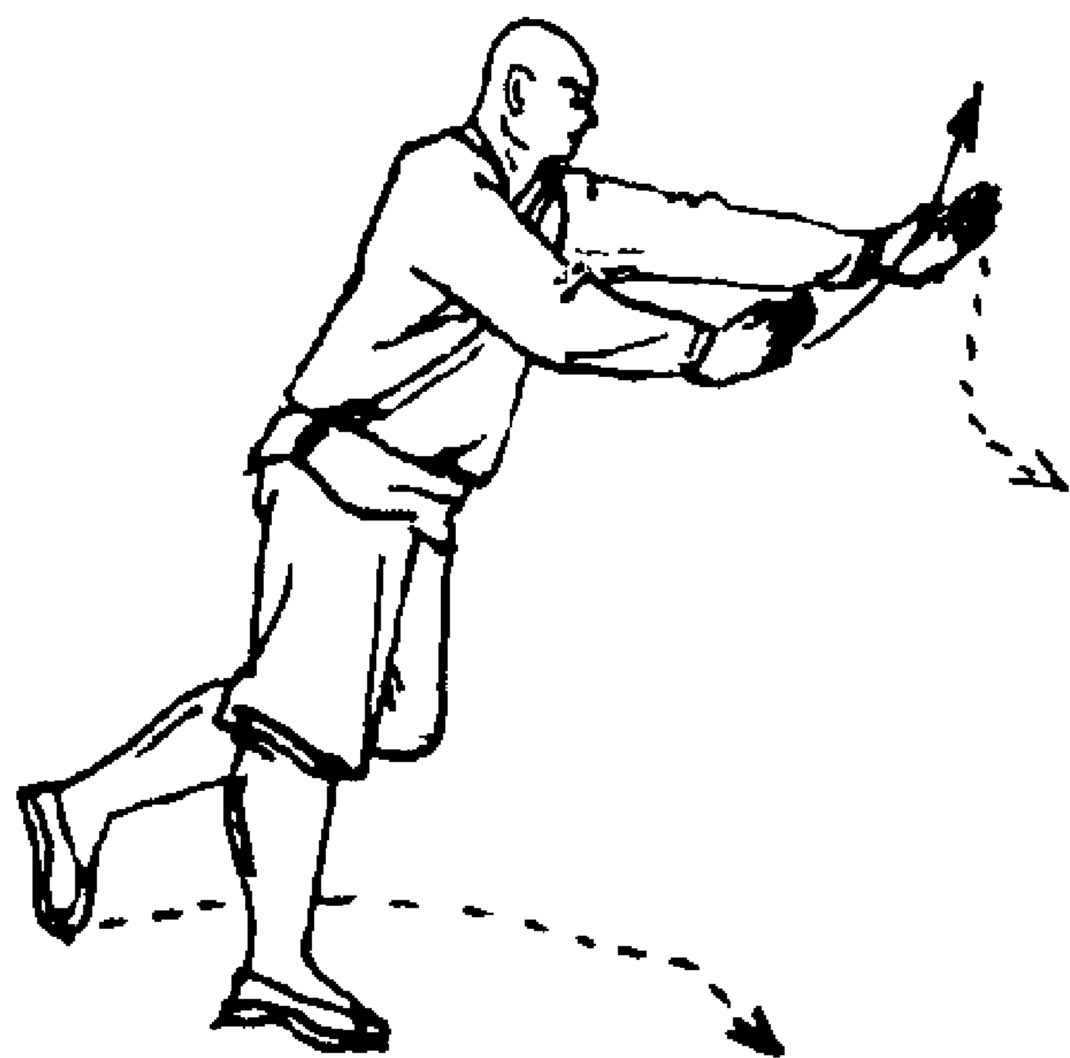

图2－14


图2－15

实战应用：敌从前方向我打来，我拨开来势，震脚踩击敌足尖，上一步绊住敌腿。同时，一掌搂敌后腰或托住敌后胯，使敌不得后退；另一掌搓击敌胯或者胸肋等处，重击敌人，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

"恨步抹仓妙法先，拨开敌势猛近前。
脚踏敌足难逃走，单手搂住腰胯间。
掌搓敌人猛用力，对方胸腹肝肠断。
名震乾坤八极功　顽敌逢之惊破胆。"

12．回身滚肠

右脚前上一步，以左脚为轴，体左转180°；同时，左掌随势向前撩击，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于右肋前侧，掌心向前，掌指斜向上。目视左掌（图2—16）。

上动不停，右脚向左脚内侧震脚并步，两腿屈膝半蹲；同时，左掌由前向上挑架于头前上方，掌心斜向前，掌指斜向上；右掌由后向前下方插击，掌心斜向下，掌指斜向前，目视前方（图2—17）。


图2－16


图2－17

实战应用：背后来敌向我袭击，我急转身，一手上挑敌来势或者穿击敌面目，另一掌插击敌人腹部或裆部要害之处，是攻防并举之招法。

拳谱曰：

“敌人背后来偷袭，转身出招快如电。
上边架开敌来手，单脚用力踩敌足。
一掌直取敌腹裆，要害之处猛一揣。
轻者击敌向后退，重者受伤地下栽。”

13.甩臂踹脚

左脚尖外旋，体左转90°，抬右脚向右踹踢；同时两掌由右向左侧甩击，左掌心向前，右掌心向后，两掌指向左，

目视右侧方（图2—18）。

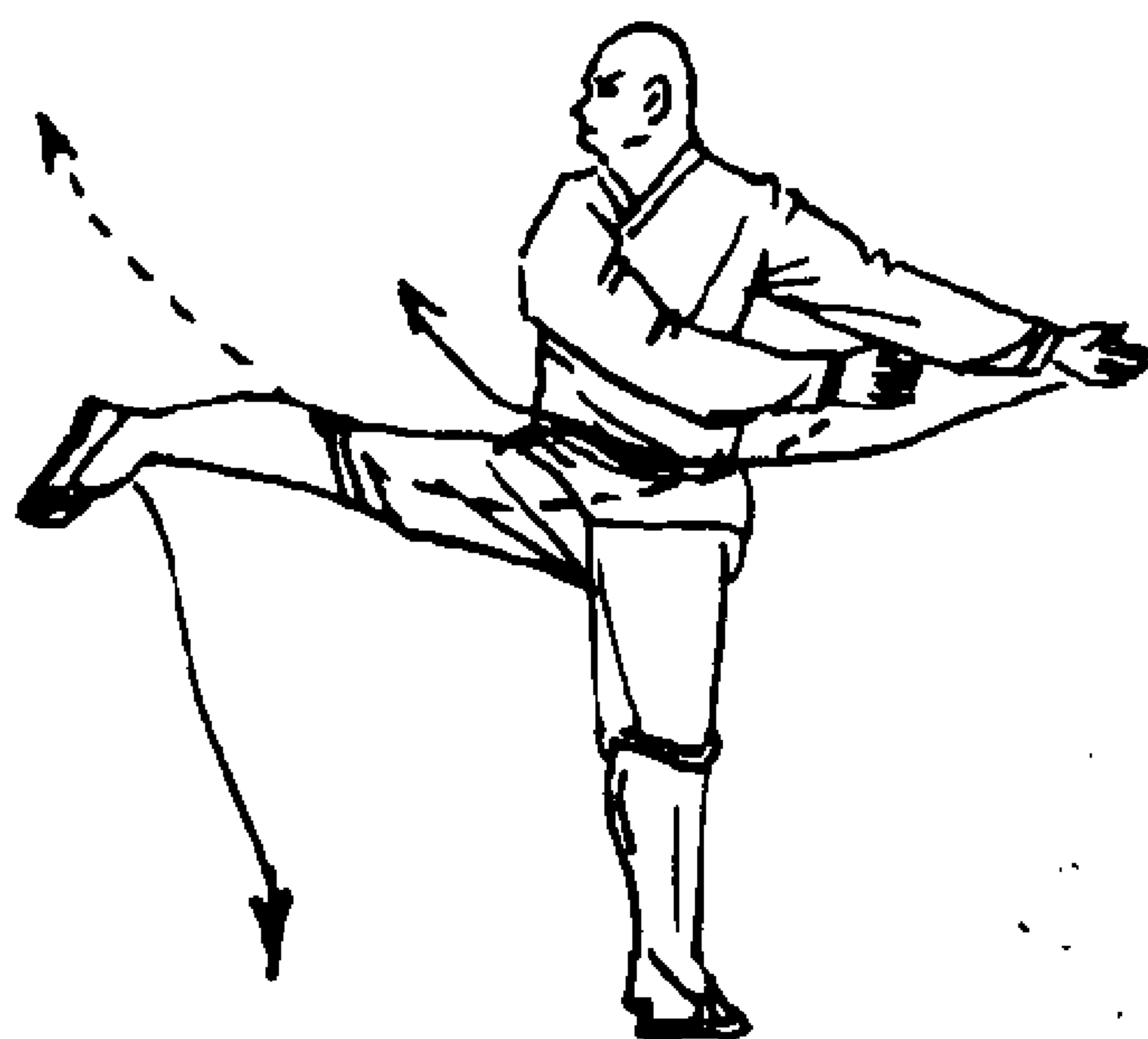


图2－18

实战应用：敌来攻我，急用双手甩拨来势，抬腿踹踢敌人腹部或裆部，使敌难近我身，是防身护体之法。

拳谱曰：

“甩臂踹脚踢木桩，脚似铁石硬如钢。
一足踹倒凤凰台，强敌一见心发慌。
力小踹敌退步跑，力大踢敌跌当场。
少林八极威力大，强敌再恶也难挡。”

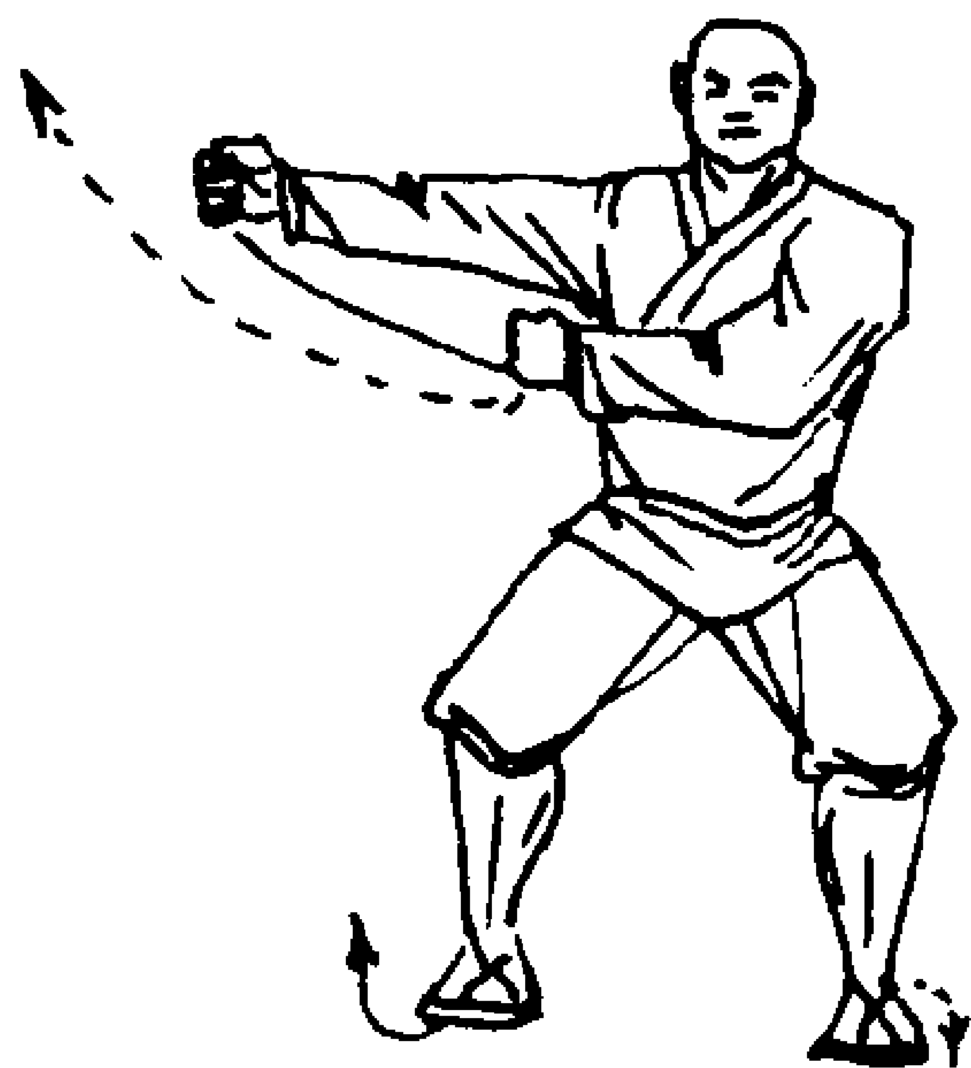


图2－19

14.反臂崩捶

右脚在右侧多半步震脚落地，两腿屈膝成马步；同时两掌变拳，右拳由左向右侧崩击，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于肋前外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—19）。

实战应用：侧面敌人来攻，急用右脚踏踩敌足尖或者足面，用反臂捶击打敌人头、耳部或者胸、肋部，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

“敌人向我抢，急把敌来防。
踏脚踩敌足，反臂甩太阳。
一捶怀中抱，护身把敌挡。
强敌攻不败，群敌也难上。”

15.弓步扳捶

两脚蹍地，体右转90°，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步；同时，左拳向前扳击，拳高与肩平，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上，目视前方（图2—20）。



图2－20

实战应用：用于扳击前方敌之胸、肋或头部、颈部等处，是攻防兼备之法。

16.马步单鞭

两脚蹍地，体左转90°，两腿屈膝半蹲成马步；同时两拳变掌，向左右两侧推击，掌高与耳平，掌心向外，掌指向上。目视前方（图2—21）。

实战应用：用于推击两侧来敌，以防敌人夹攻，是防身护体之法。

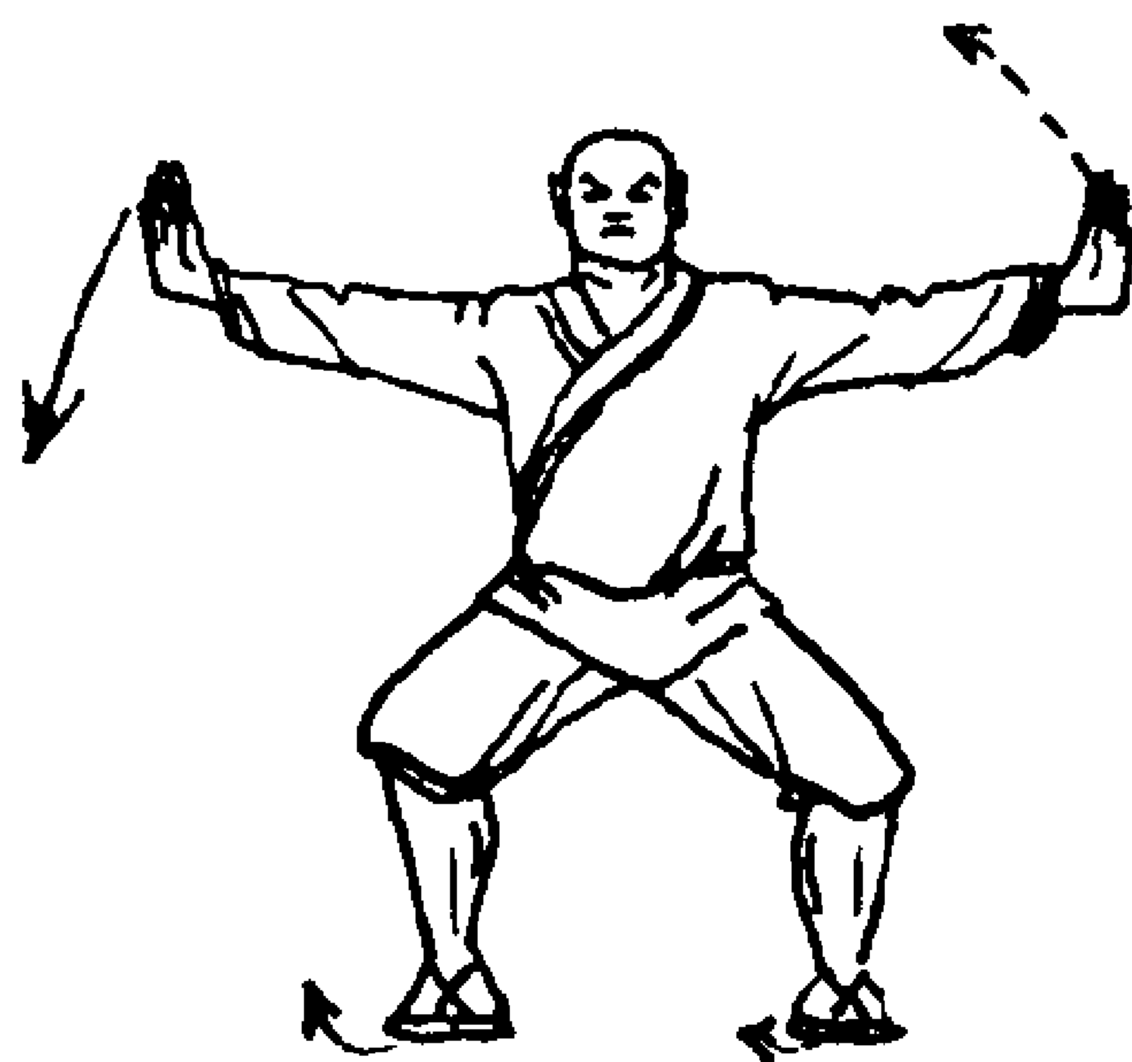


图2－21

17.单掌封敌



图2－22

两脚蹍地，体右转90°，右腿微屈，左腿蹬直，两腿成右高弓步；同时，右掌由上向下猛力下按封拍，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌在身后左侧上挑，掌心向外，掌指向上。目视右掌前方（图2—22）。

实战应用：用掌击打封拍前方来敌之手，或者拍击敌方踢来之脚，使敌难以进攻，是防身之法。

18.进步排仓

右脚在前抬起，震脚落地，左腿在后屈膝提起，成独立势；同时左掌向前推出，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌护于右肋前侧，掌心斜向左，掌指斜向前。目视前方

（图2—23）。

上动不停，左脚向前一步落地为轴，右脚跟内旋，体右转90°，两腿屈膝成马步；同时左掌在左侧向左斜下方切击，掌心向前，掌指向左；右掌向左上搓击，掌心向后，掌指向左，两臂成交叉势。目视左侧（图2—24）。

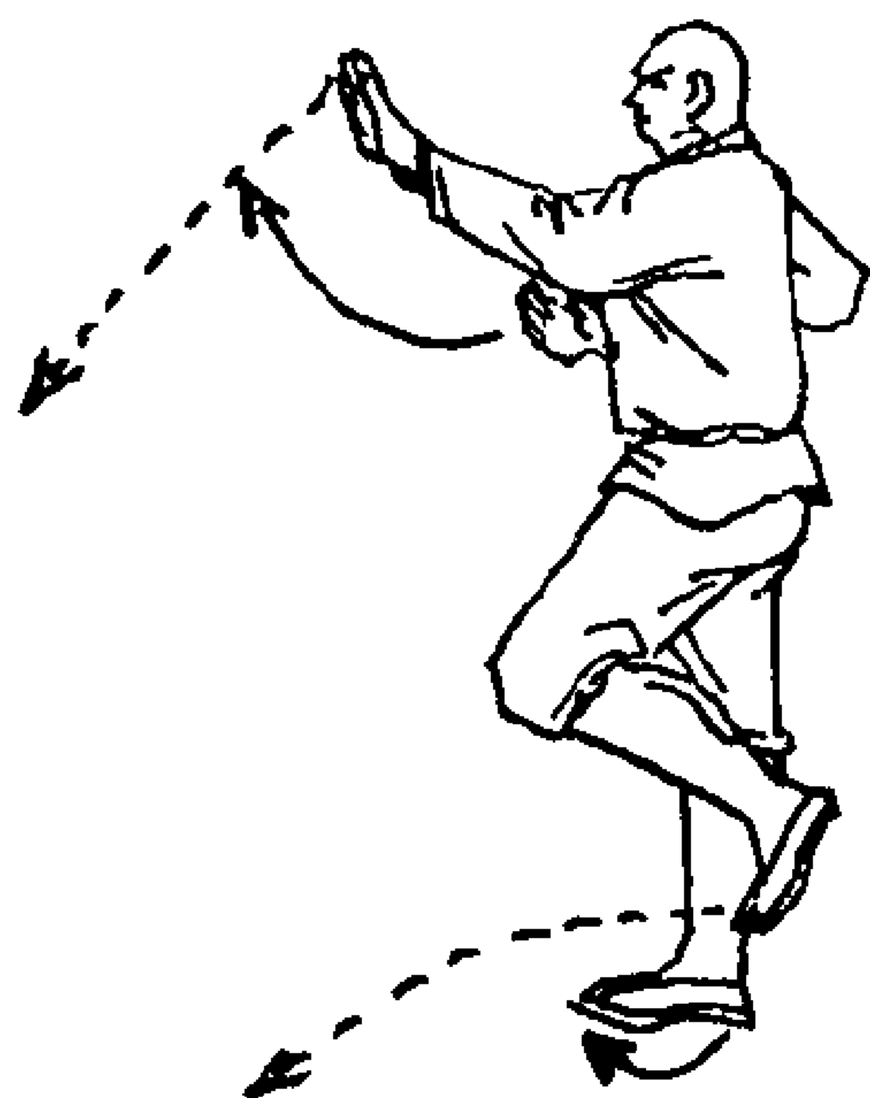

图2－23


图2－24

实战应用：用于排挤、搓击前方或侧方来犯之敌胸、腹、肋间等部位，是攻防兼备之法。

19.近身推掌

以左脚为轴，体左转180°，右腿屈膝抬起成独立势；同时左掌随转体向左屈肘撩穿，掌心向前，掌指向左；右臂屈肘以右掌收护于右胯外前上侧，掌心向内，掌指斜向下。目视右侧（图2—25）。

上动不停，右脚在右侧落地，两腿屈膝成马步；同时，右掌迅速推向右侧，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左拳上架头上，掌心斜向上，掌指向右。目视前方（图2—26）。

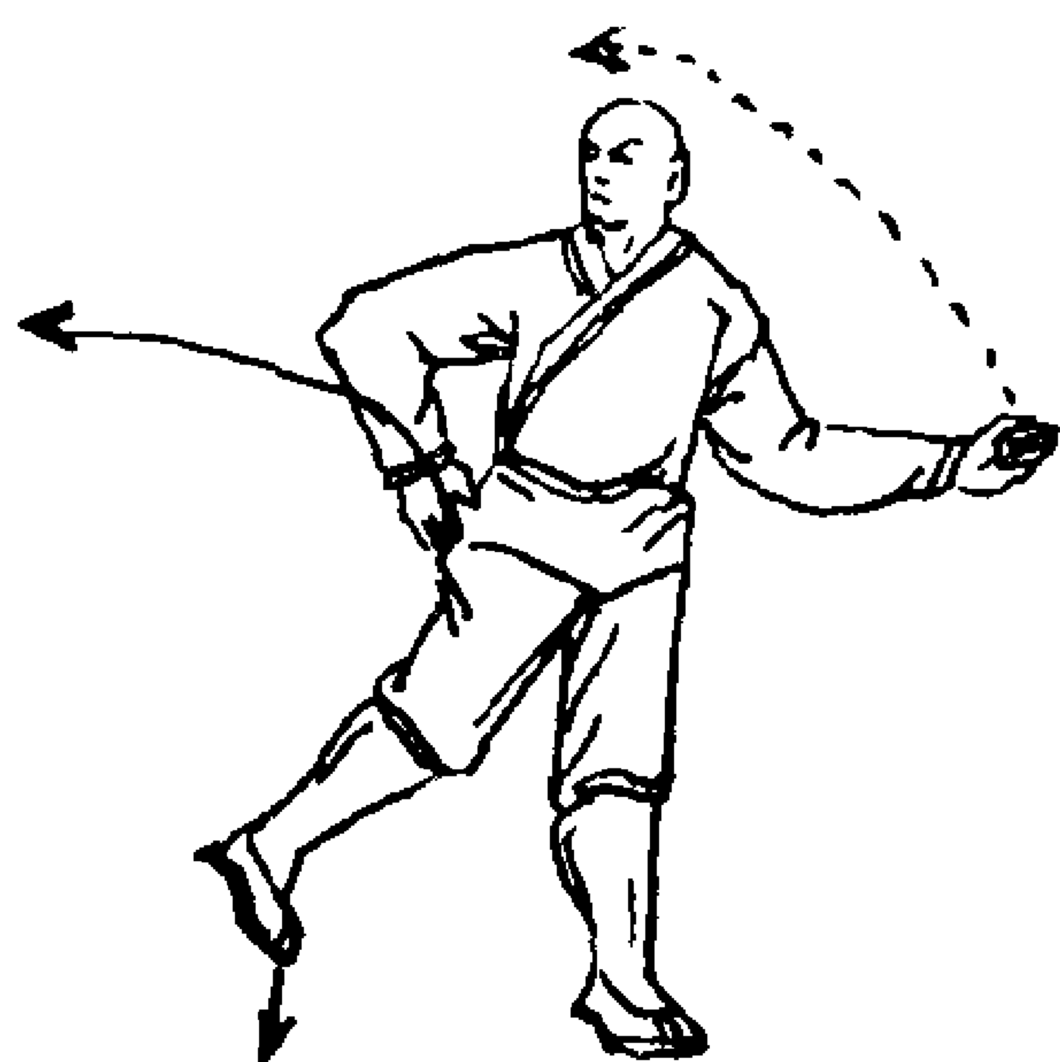


图2－25



图2－26

实战应用：主要用于攻击前方或侧面之敌，一掌上架敌来势，一掌推击敌胸、肋，是攻防兼备的招法。

拳谱曰：

“近身上步用掌推，强敌一见眼吓黑。
一掌上架敌来势，一掌直击敌胸肋。
顽敌虽强难回避，若想逃脱机难得。
单掌推碑快如箭，击中敌方如飞灰。”

20.右拿大缠

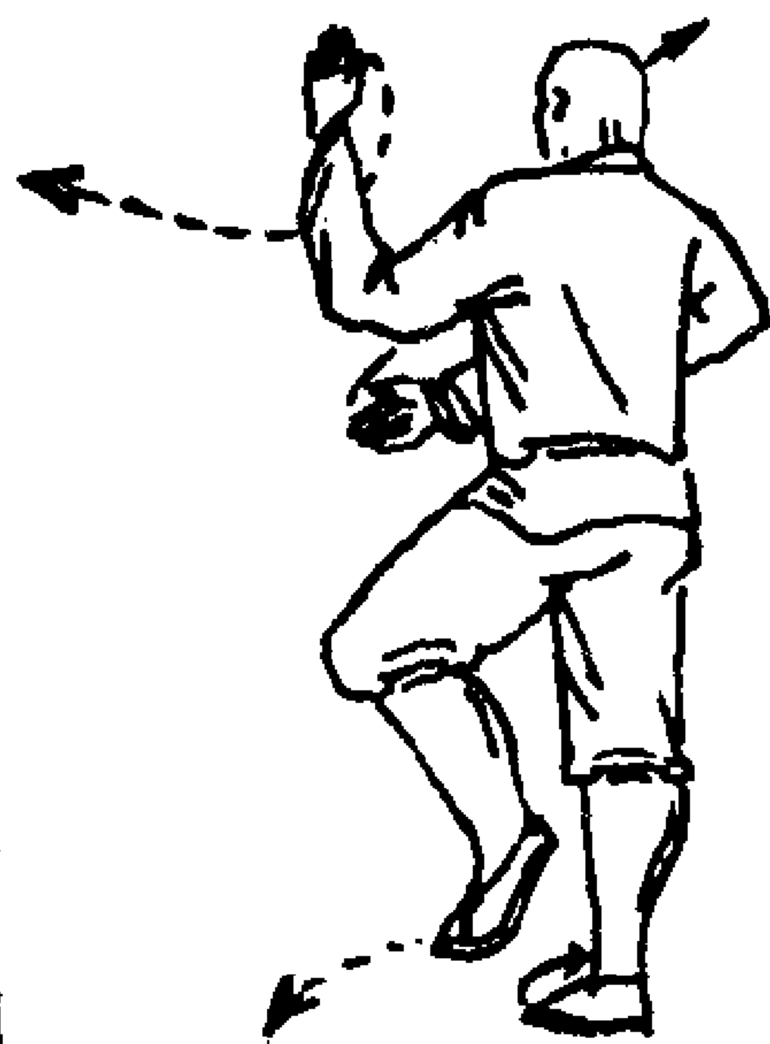


图2－27

右脚抬起，震脚落地，以右脚为轴，体向右转90°，左腿屈膝提起成独立势；同时，右掌随势在前方旋腕外缠，然后屈肘护于体前，掌心向左，掌指向前；左掌由后向前，屈肘前穿于头前方，掌心向右，掌指向上。目视前方（图2—27）。

实战应用：用于缠拿敌人手腕。如果敌人向我推掌进攻，我一手翻腕向外缠拧拿住敌腕部，另一掌穿击或砍击敌头部、面部，是防中有攻，攻防兼备的擒拿手法。

拳谱曰：

"敌来我面前，迎头击来拳。
拳掌冲力猛，想把我击伤。
单手一旋腕，反手使大缠。
擒住恶歹徒，犯敌难逃窜。"

21.进击左掌

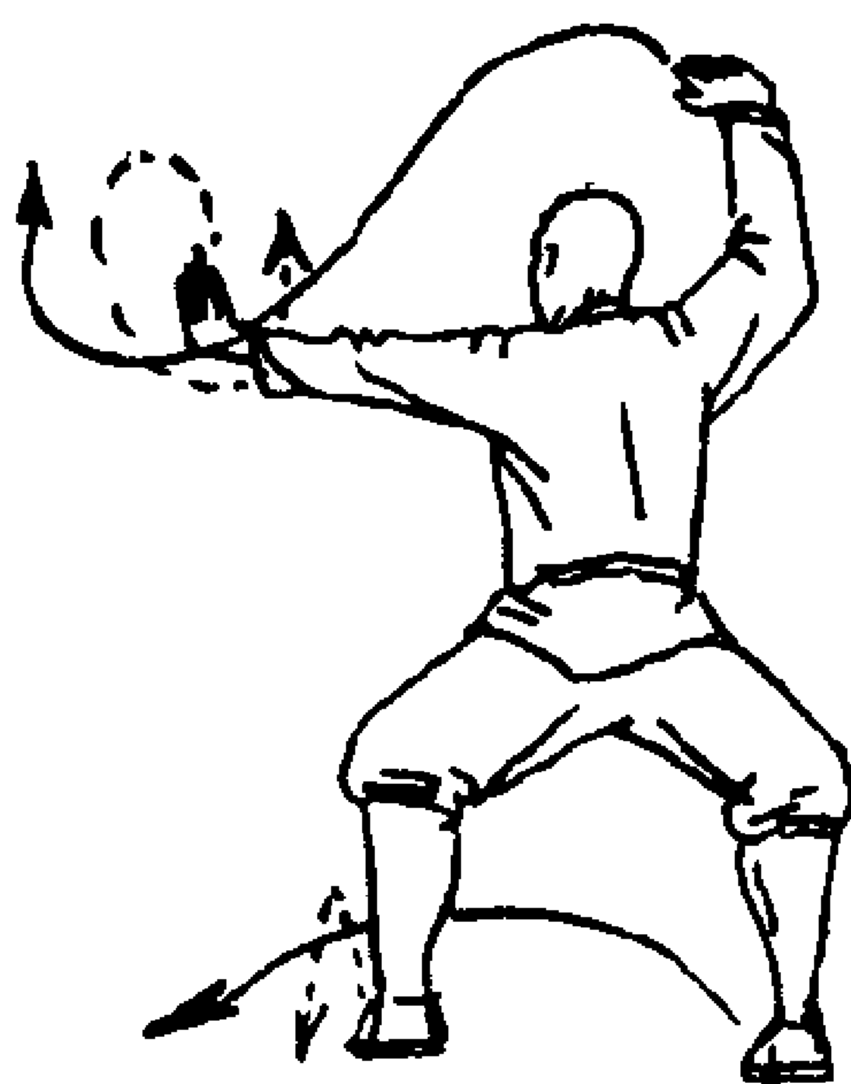


图2－28

左脚向前半步落地，右脚尖外旋，以左脚为轴，体右转90°，两腿屈膝成马步；同时，左掌用力向左侧推出，掌心斜向左，掌指斜向上；右掌横架头上，掌心斜向上，掌指向左。目视左侧方（图2—28）。

应战应用：主要用于推击侧面来敌。敌人来攻时，我用掌推击敌胸、肋、腹或肩、臂、头、咽喉等部位，可击退敌人，是侧面驱敌之法。

拳谱曰：

"进步出掌驱敌，动势闪电难比。
直奔敌人胸腹，上至咽喉面部。
带挂肋间两臂，顽敌难躲难避。
八极真功威武，胜敌疾中又疾。"

22.左拿大缠

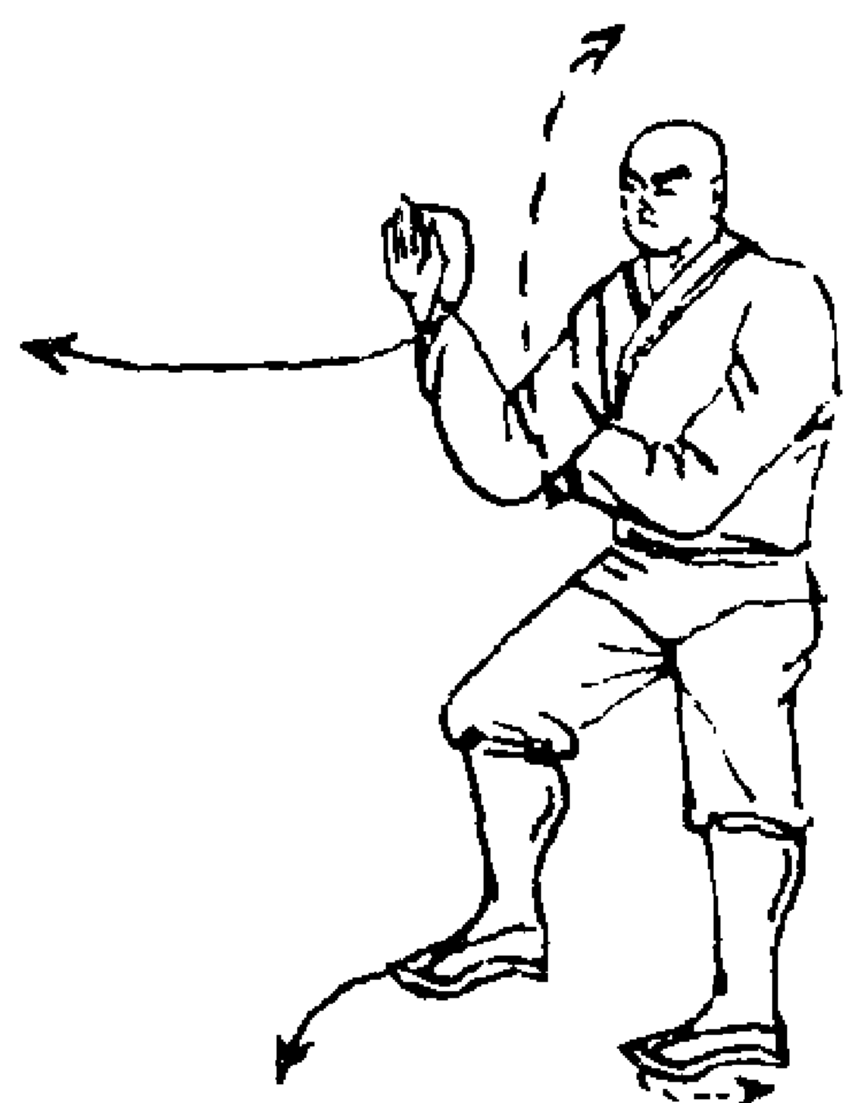


图2－29

左脚抬起，震脚落地，以左脚为轴体左转90°，右腿屈膝提起，成独立势；同时，左掌随势向外旋腕缠绕，然后屈肘收护于右肋前外侧，掌心向下，掌指向前；右掌随势屈肘经头上撩穿于体前，掌心向左，掌指向上。目视前方（图2—29）。

实战应用：用于缠拿敌人手腕。敌向我推掌进攻，我一手翻腕，向外缠拧拿住敌腕部，另一掌穿击敌头部、面部，是防中有攻，攻防兼备之法。

23.进击右掌



图2－30

右脚向前落地为轴，左脚尖外旋，体左转90°，两腿屈膝半蹲成马步；同时，右掌向右侧推击成立掌，掌心向右，掌指向上；左掌上架头左前上侧，掌心斜向上，掌指向右。目视右侧方（图2—30）。

实战应用：主要用于推击侧面来敌。敌人来攻时，我用掌推击敌胸、肋、腰部或肩、臂、头、咽喉等部位，可击退敌人，是侧面驱敌之法。

24.拧拿小缠

右脚尖外旋，左脚跟内旋，两腿成一字桩步；同时，两

臂屈肘两掌在胸前左侧夹击拍挤，左掌左上拍击右掌掌背，两掌心向下，掌指斜向外。目视两掌前方（图2—31）。

上动不停，左脚碾地，体右转90°，成右高虚步；同时，两掌向左上外翻，旋腕拧缠于体前方，左掌心向右，掌指向上；左掌心斜向右，掌指斜向前。目视两掌前方（图2—32）。

上动不停，右脚落地为轴，体右转90°，左腿屈膝提至右脚内侧；同时双手继续向外旋转缠握，屈肘护于腰前，两掌心向里，掌指向下。目视左前侧方（图2—23）。

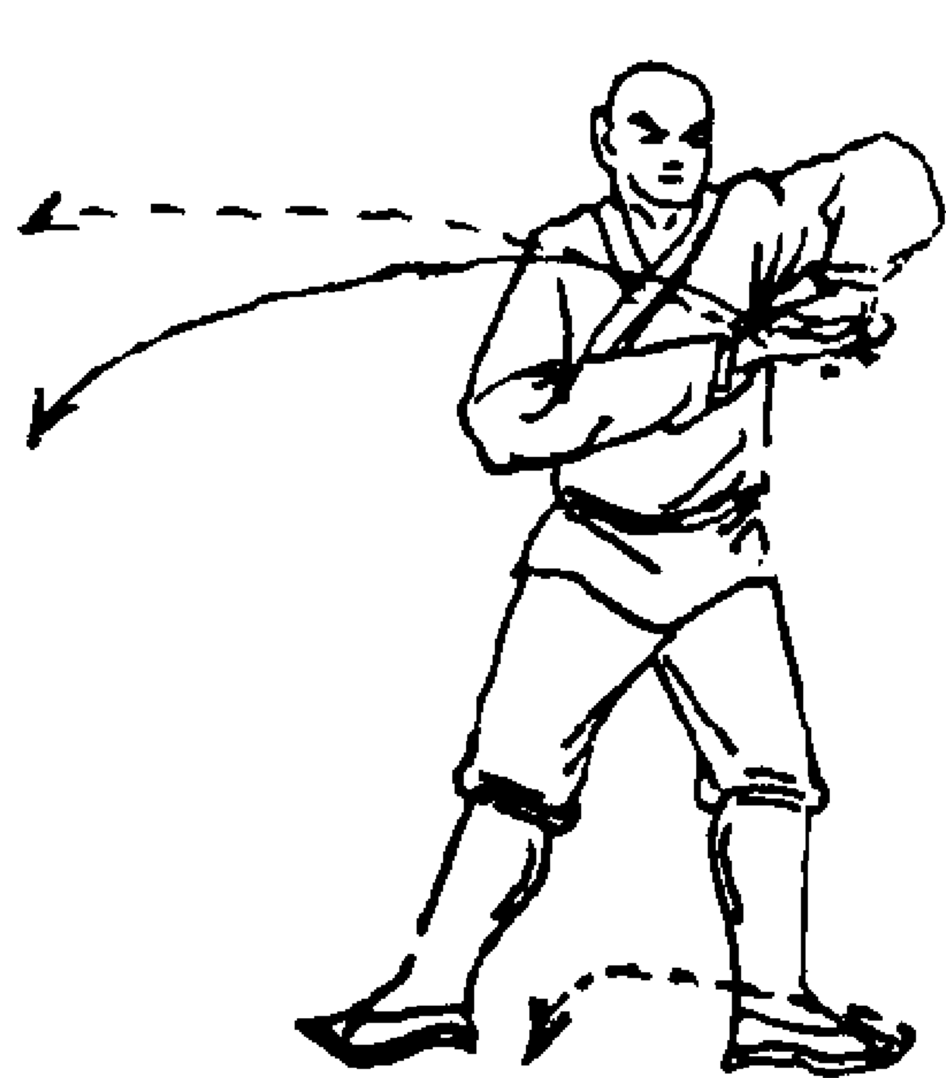


图2－31

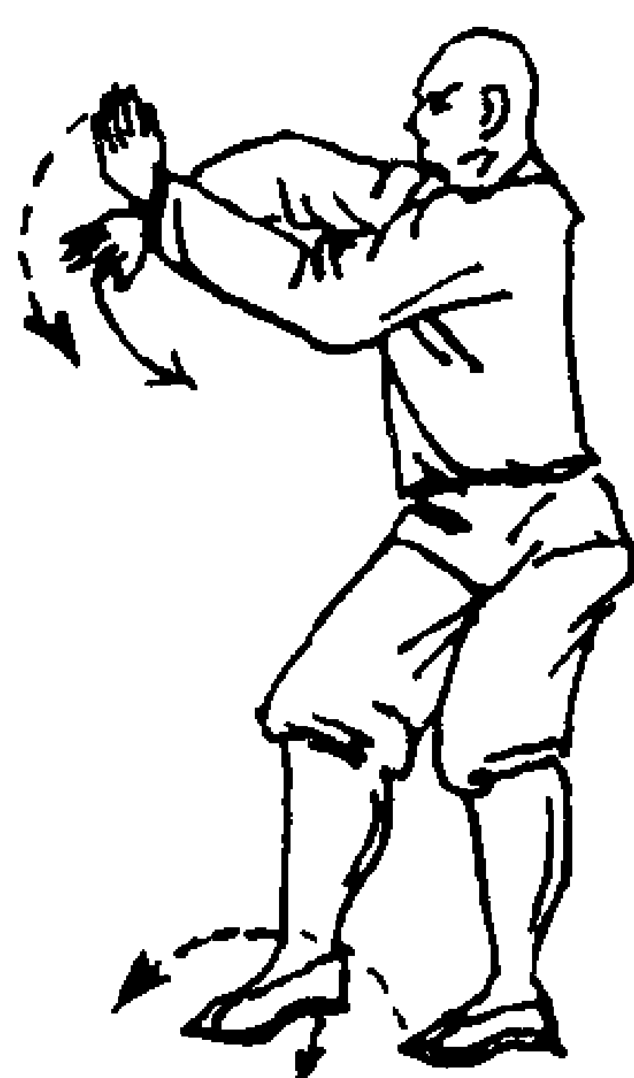


图2－32

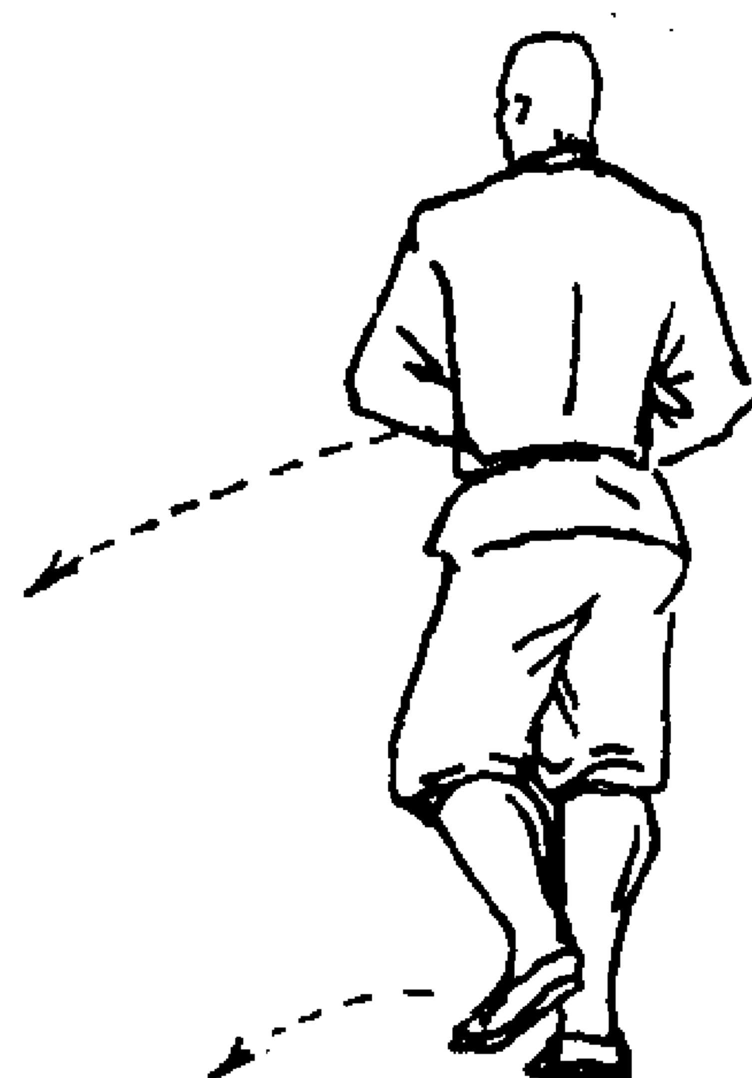


图2－33

实战应用：用于擦拿敌人手腕。敌用掌击我或者以手抓我，即用两手挤拧敌手，是反拿关节擒敌之法。

拳谱曰：

“敌人向我抓，想把我拿下。
双手一夹挤，猛力用旋花。
巨敌千般勇，难免地下爬。
强敌倒在地，满脸粘泥沙。”

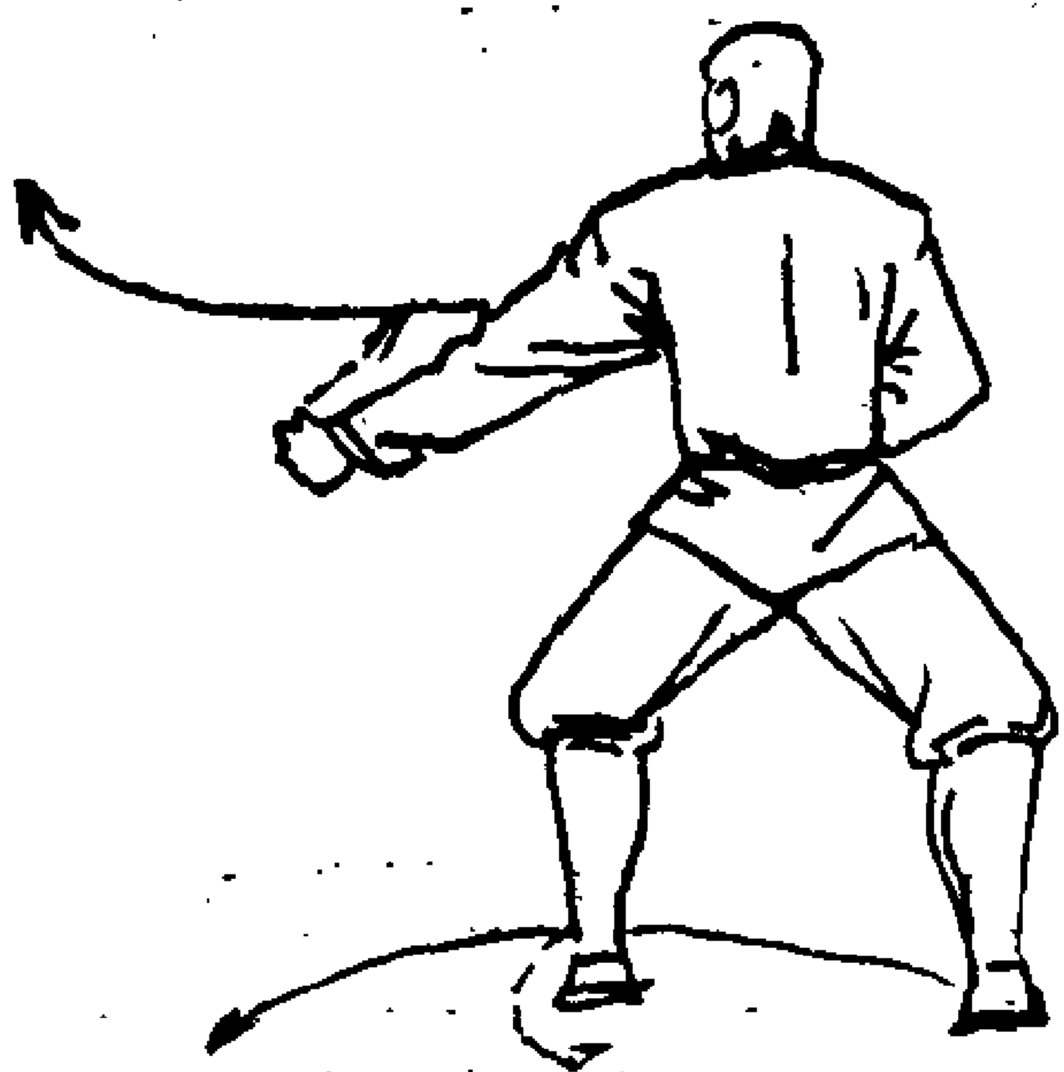


图2－34

25.翻身撑捶

左脚向左一步，震脚落地，两腿屈膝成马步，同时，两掌变拳，左拳向左下侧冲击斜撑，拳心向前，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于腰间右前侧，拳心向上，拳眼向外。目视左侧方（图2－34）。

实战应用：主要用于撑击、靠挤敌人。敌如来按我或挤抗我，急速用一臂撑挤敌腹部，同时用脚绊住敌腿，将敌摔倒，是近身驱敌之招法。

拳谱曰：

"敌人近我身，全身抖精神。
马步一合劲，丹田气下沉。
单臂猛一抖，力量重千斤。
挨靠撑强敌，倒地头发晕。"

26.进步推掌

右脚离地抬起，左脚为轴，体左转180°，右脚向右侧一步震脚落地，两腿屈膝成马步；同时，两拳变掌，右掌随势向右侧推击成立掌，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌护于胸、腹前侧，掌心向内，掌指斜向右。目视右前侧（图2－35）。



图2－35

实战应用：主要用于推击侧面来敌。敌人来攻时，我用

掌推击敌胸、肋、腹部或肩、、臂、头、咽喉等部位，是侧面驱敌之法。

27.择手按敌

两脚跟为轴两脚尖左旋90°，左腿屈膝，右腿蹬直成左横弓步；同时，左臂屈肘左掌撩穿于右肩前外上侧，掌心向后，掌指斜向上；右掌向下按于右胯外侧，掌心向后，掌指向下。目视前方（图2—36）。

上动不停，左脚尖内旋90°，左腿直立支撑，右腿屈膝提起成独立势；同时，右掌在右侧向上猛提，屈肘护于右肋外侧，掌心斜向后，掌指斜向下；左掌由上向下滑切按击，屈肘护于腰间右侧，掌心斜向后，掌指斜向外。目视前方（图2—37）。



图2—36



图2—37

实战应用：用于解脱敌人的缠拿。如果我手被敌方抓住不放，我即用手滑切抹掉敌人，紧接按住敌肩臂，向下用力猛击，将敌击倒在地，是解脱反攻之法。

拳谱曰：

“我手被敌拿，强敌用毒法。
想制我腕折，狠心把我伤。
单手猛滑切，解脱急择下。
用力一牵拉，强敌被按塌。”


图2－38

28.贴身下撑

右脚在右侧震脚落地，两腿屈膝半蹲成马步；同时两掌变拳，右拳直臂斜裁撑于右下侧，拳心斜向前，拳眼斜向上。目视右拳（图2－38）。

实战应用：主要用于撑击、靠挤敌人，使敌难近我身。

29.左右挑打

左脚跟为轴，左脚尖内旋，体右转90°，右腿屈膝提起，左腿直立支撑成独立势；同时右臂屈肘右拳挑架于头前斜上方，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳撩于体前，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图2 39）。

上动不停，右脚在前方落地支撑，左腿迅速屈膝提起，成独立势，同时，左拳屈肘上挑，架于头前上方，拳心向右，拳眼斜向后；右拳环弧屈肘收护于腰间右侧，拳心向上，拳眼向外。目视前方（图2－40）。

实战应用：主要用于挑架前方敌人的来势。如敌用掌、拳击打我前胸，我用拳将敌势挑架于上方；如敌向我面门抓来，我用拳架开一边，是避敌防身之法。



图2—39

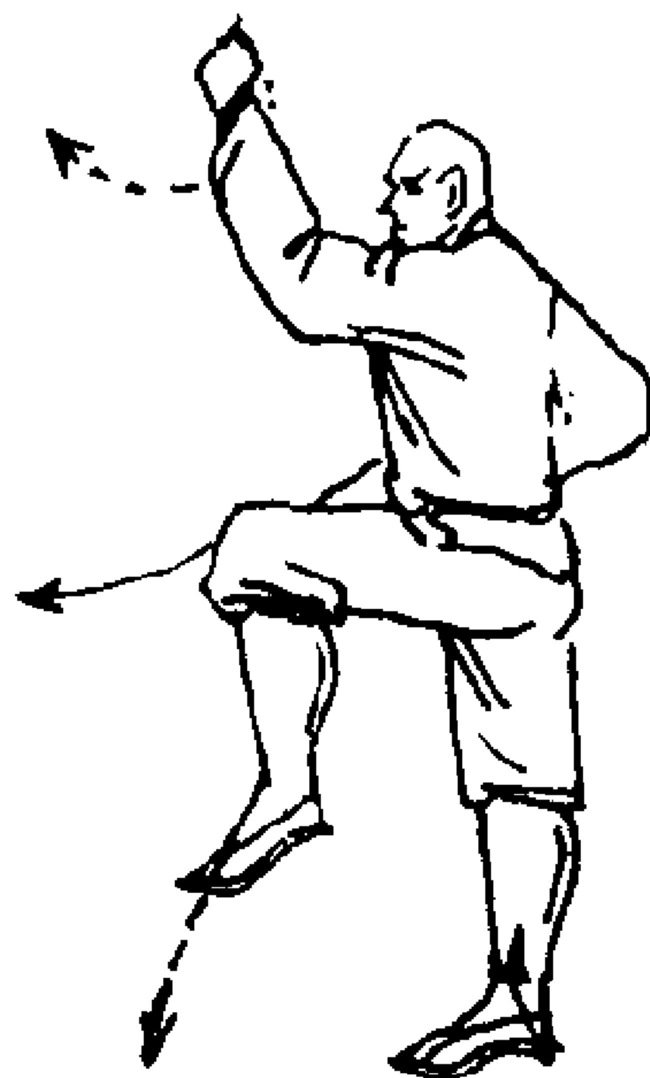


图2—40

拳谱曰：

"敌人用拳打，我急用拳架。
强敌手来抓，急使拳挑砸。
上下紧防护，应敌挑架法。
双拳赛车轮，高士也丧魂。

30. 下击叠膝



图2—41

左脚在前方一步落地，右脚跟提起，脚尖点地，两腿屈膝成高跪步；同时，右拳随势向前下方直臂栽击，拳心向左，拳眼斜向前，左臂屈肘左拳架于头前上方，拳心向右，拳眼斜向后。目视前下方（图2—41）。

实战应用：主要用于击打强敌膝关节或裆部要害之处，是直取下盘之法。

拳谱曰：

"强敌似风狂，威力似虎狼。

对我下毒手，一心把我伤。
缩身下盘走，击打膝和裆。
任敌再恶歹，难逃一命亡。”


图2—42

31.双掌下封

两脚为轴，体右转90°，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两拳变掌，左掌在体前由上向下屈肘封击，右掌由下经头上向下，屈肘封拍，两掌心斜向前，掌指斜向上，目视左前侧（图2—42）。

实战应用：主要用于封击对方踢来之腿，是防身护体之法。

32.双掌上封

接上势马步不变；双掌由体前向上封推，两掌心向前，掌指向上。目视前方（图2—43）。


图2—43

实战应用：主要用于封推对方扫来之臂。敌如用拳臂向我上方扳击或崩击，我即迅速用双掌向前上方封推，使敌难以伤我，是防身护体之法。

拳谱曰：

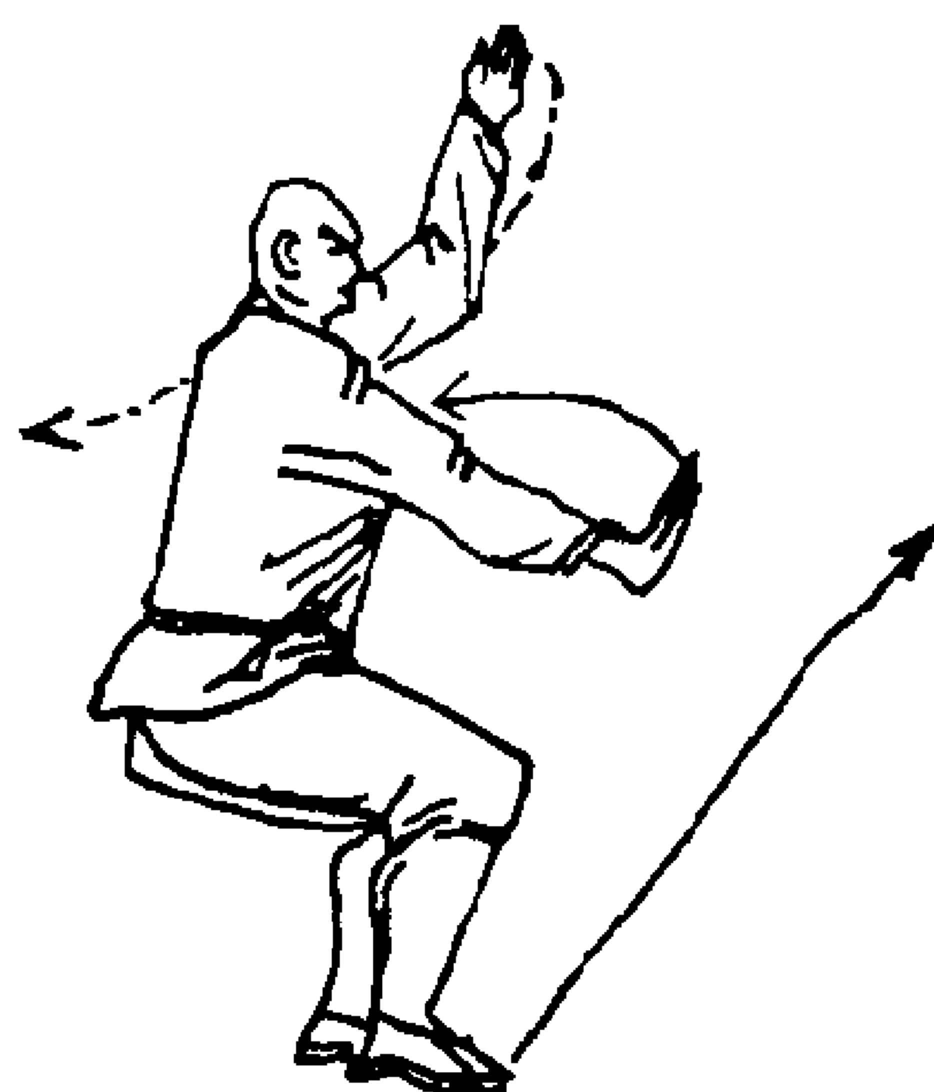
“敌向我来攻，双掌急推封。
封开敌手臂，方显力无穷。
强敌难下手，收招败回营。
八极击八方，群敌胆吓惊。”

33. 翻身揣掌

左脚为轴，体左转180°，右腿屈膝提起，成独立势；同时，两掌随势由右向左后撩摆，左掌心向前，掌指向左；右臂屈肘右掌护于左肋前侧，掌心向内，掌指向左。目视前方（图2－44）。

上动不停，左脚为轴，继续左转90°，右脚向左脚并步震脚，两腿屈膝半蹲；同时，左掌由前向上撩挑，架于头上左前方，掌心向右，掌指斜向上；右掌由后向前猛力揣推，掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方（图2—45）。


图2－44


图2－45

实战应用：敌从前方打来，我一掌上架敌人来势，另一掌直揣敌腹或裆部，是防上攻下之招，也是攻防兼备之法。

拳谱曰：

“强敌巨力来进攻，直奔上方向下倾。
霹雷闪电向我砸，一心想要致我命。
单掌向上猛一挑，并步踏敌下无情。
一掌揣插敌人腹，强敌攻势顿无功。”

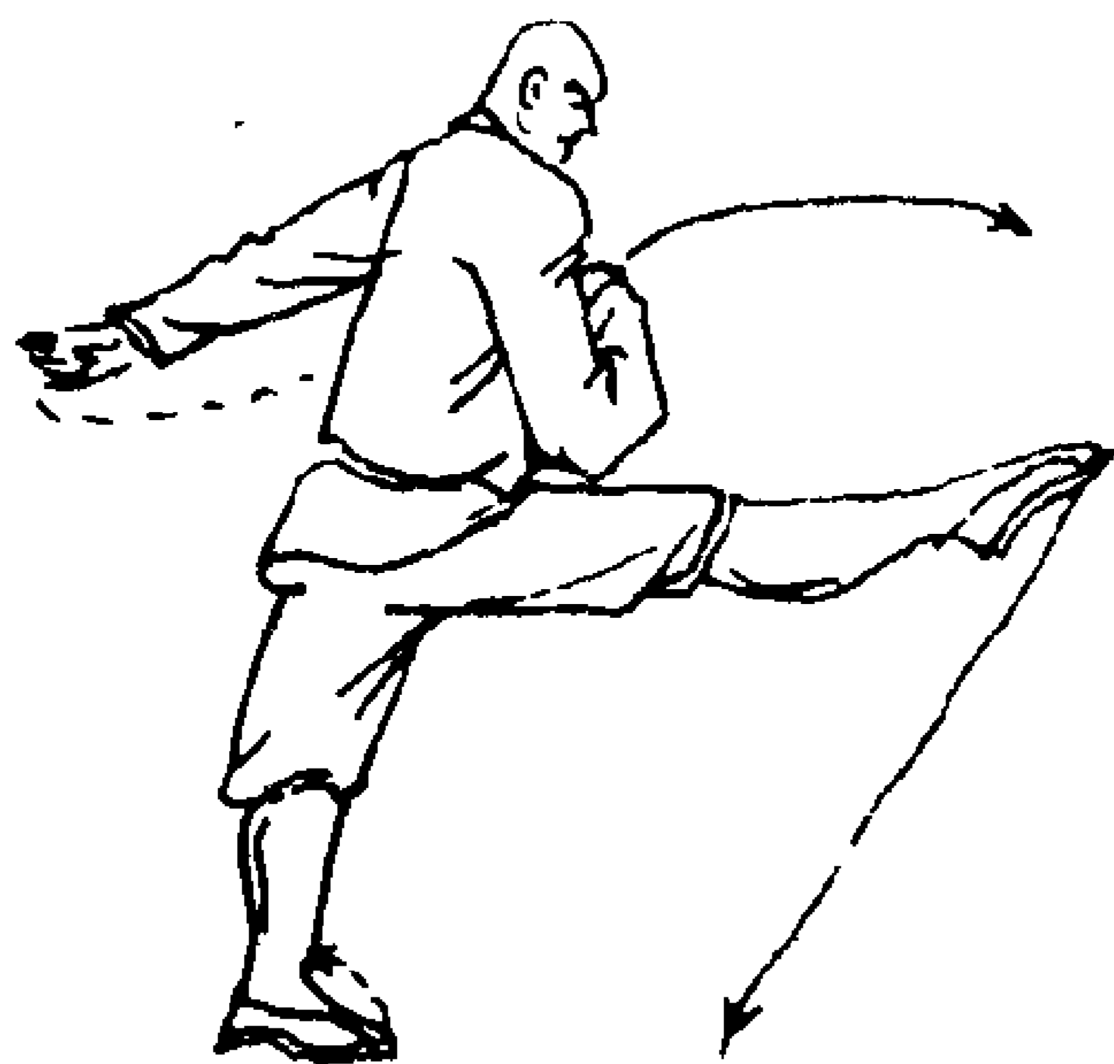


图2－46

34. 单足弹踢

左脚不动，抬右脚向前方猛力弹击；同时，左掌由前向下经左侧甩向体后，掌心斜向上，掌指向后；右臂屈肘甩护于左肋前侧，掌心下，掌向指斜向外。目视右脚（图2－46）。

实战应用：主要用于双手拨封敌人前面来势，抬足弹踢敌人腹部或阴部等要害之处，可击退对方，是拨打进攻之法。

拳谱曰：

"敌人攻击似风狂，双手拨封在一旁。
一足踏地如磐石，一足弹起快如枪。
直击敌方小腹部，下挂要害撩敌裆。
强敌一见心发慌，撤身倒步逃跑忙。

35. 马步崩拳

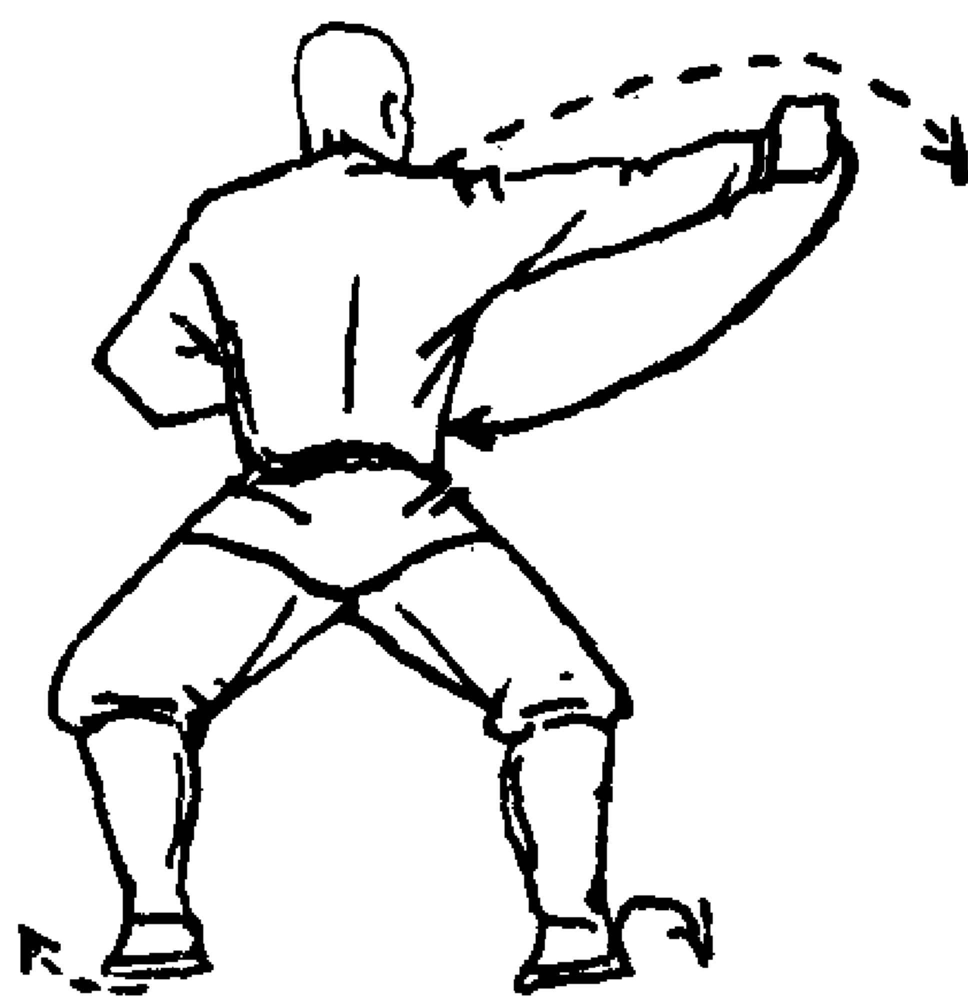


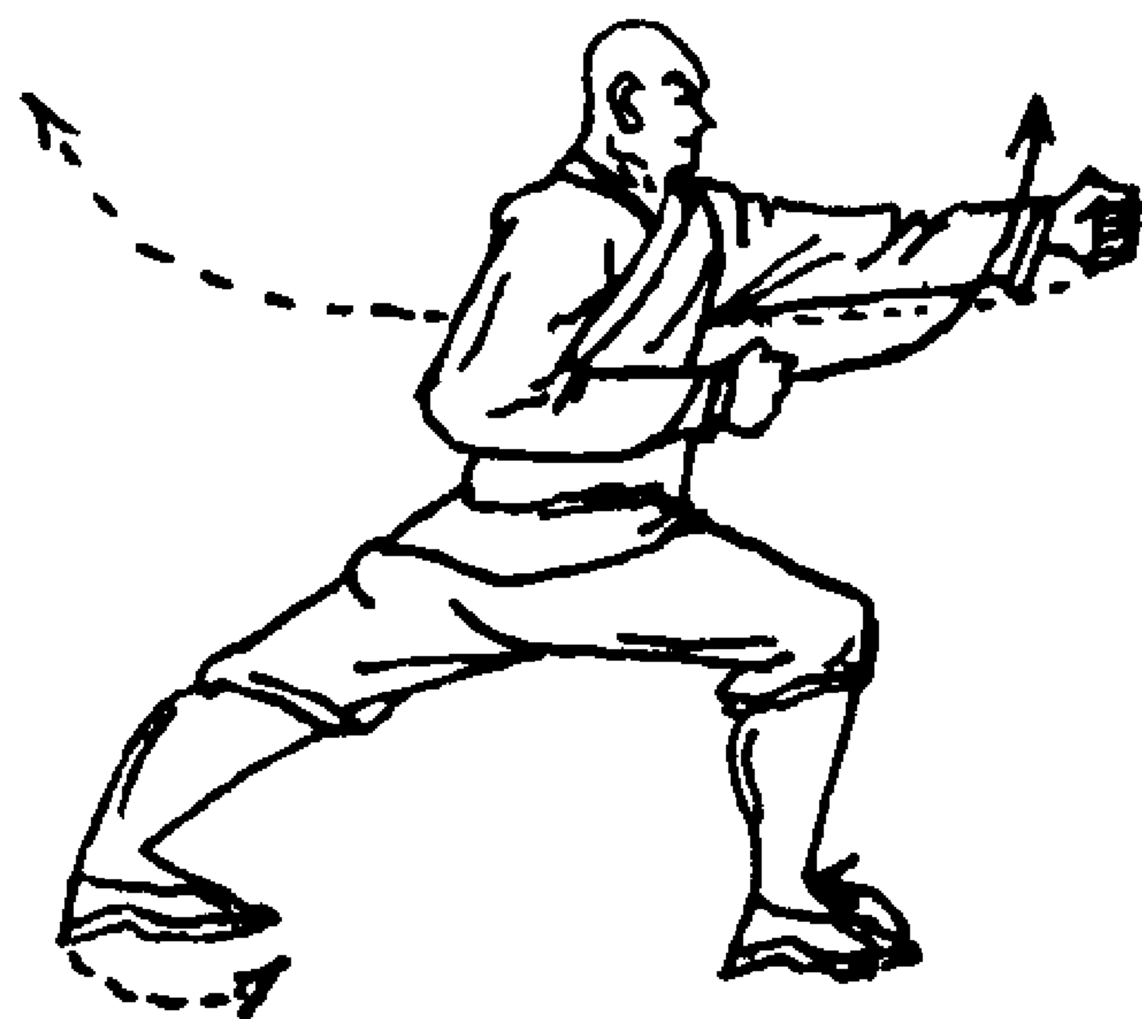
图2－47

左脚为轴碾地，体左转90°，右脚在右侧震脚落地，两腿屈膝成马步；同时，两掌变拳，右拳由体前向右侧崩击，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前，拳心向上，拳眼向外。目视右拳（图2－47）。

实战应用：侧面敌人来攻，急用右脚踏踩敌足尖或者足

面，用反臂捶击打敌人头、耳部或者胸、胁部，是攻防兼备之法。

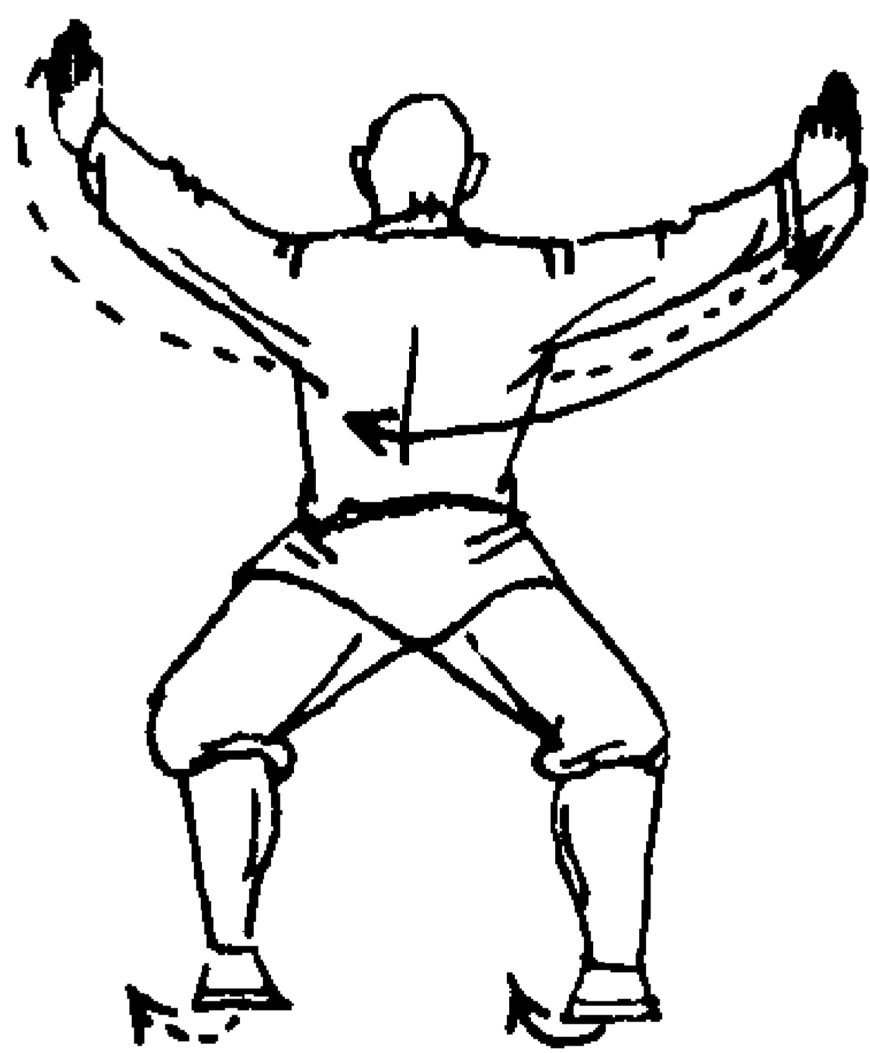
36. 弓步扳捶


图2—48

两脚碾地，体右转90°，右腿屈膝，左腿蹬直，两腿成右弓步；同时，左拳随势向前扳击，拳高与肩平，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前右侧，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图2—48）。

实战应用：前面来敌，我以弓步扳捶击打敌肋或者头颈要害之处，同时右拳护住胸腹，免遭敌人偷袭，是攻防兼备之法。

37. 马步敞门


图2-49

两脚碾地，体左转90°，两腿屈膝成马步；同时，两拳变掌，向两侧斜上推击，掌心向外，掌指向上。目视前方（图2—49）。

实战应用：敌从两侧向我进攻，我用双掌向两侧推击，使敌不敢近我身，是防身护体之法。


图2－50

38. 迎门推掌

两脚碾地，体右转90°，两腿微屈膝，右脚尖点地成右高虚步；同时，左掌随势由后向前推击，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图2－50）。

实战应用：敌人从侧面击来，我侧转身一手拨开敌势，另一掌猛击敌人胸、肋，是拨打进攻之法。

拳谱曰：

"敌从侧方来，凶猛将我害。
我身只一转，敌势即拨开。
一掌猛用力，直击敌胸肋。
强敌被击中，仰身向后栽。"

39. 左脱步走


图2－51

抬右脚、震脚落地，以右脚为轴体左转270°，左脚在右脚内侧一步下落，两腿屈膝成马步；同时，两掌随势旋转后，右掌猛力推向右侧方，掌高与肩平，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌护于胸前左侧，掌心斜向前，掌指向上。目视前方（图2－51）。

实战应用：主要用于袭击背后追来之敌，转身化开敌人来势，一掌护于胸前，免遭敌偷袭，另一掌重击敌胸、腹或者肋间，击退强敌，是脱身回击之招。

拳谱曰：

“强敌猛击进攻，我弱难以力抵。
滚龙招法玄妙，化开敌人大力。
一掌紧护身体，一掌快如电疾。
敌方被我击中，斜身栽倒在地。”

40. 右脱步掌

两脚跳起，左脚震脚下落，以左脚为轴，体右转180°，右脚迅速落于左脚内侧一步，两腿屈膝成马步；同时，左掌迅速推向左侧，掌心斜向左，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前右侧，掌心斜向前，掌指向上。目视左侧方（图2—52）。

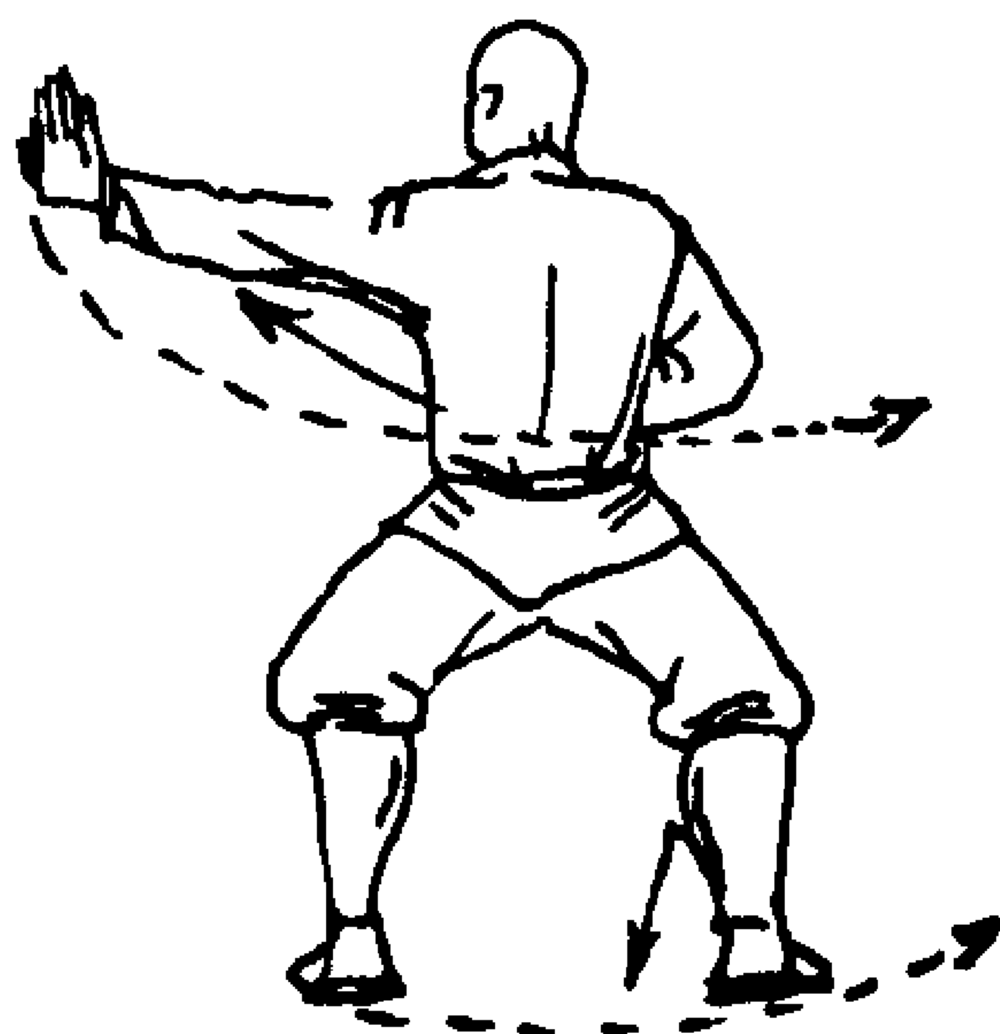


图2—52

实战应用：同上势。

41. 挂塔择手

抬右脚震脚落地，以右脚为轴，体左转180°，左脚在右脚内侧一步落地，两腿屈膝成马步；同时，右掌迅速抬向右侧，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌立于左肋前侧，掌心斜向前，掌指向上。目视前方（图2—53）。

上动不停，右腿屈膝提起，左腿支撑，成独立势，右臂

屈肘收回在右侧向上提掌，掌心向后，掌指向下；左掌抹擦右掌背，然后护于腰间右侧，掌心斜向后，掌指向右。目视右侧前方（图2－54）。


图2－53


图2－54

实战应用：我一手如被敌擒住，迅速以另一手抹掉敌擒我之手，是救急脱身之法。

拳谱曰：

“敌人抓我手，想把我拿下。
千钧一发时，迅速使一法。
一手向回带，一手向下擦。
抹掉强敌手，免遭敌擒拿。”

42.近身撑敌

左脚尖外旋，右脚在右侧落下，右脚尖向左，左腿屈膝，右腿蹬直，两腿成左横弓步；同时，右掌由上向下按压于体右下侧，掌心斜向下，掌指斜向前；左臂屈肘左掌沿右掌背上滑，然后护于右肩前上侧，掌心向后，掌指斜向上。目视前方（图2－55）。

上动不停，右脚抬起，震脚落地，脚尖向左旋，右腿屈膝左腿蹬直，两腿成右横弓步，同时两掌变拳，右拳在右侧环半弧，下栽于右膝前上侧，拳心斜向内，拳眼斜向前；左臂屈肘护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—56）。



图2－55



图2－56

实战应用：敌来抓我，用一手架住敌手向上托，另一手按压敌肩，同时一脚绊住敌腿向后勾击，如敌不倒想反扑时，我迅速变拳近身撑挤敌肋，敌必倒地就擒，是上下齐攻之招。

拳谱曰：

“敌人向我攻，气势猛又凶。
我用手来架，下面用脚崩。
勾绊敌人腿，按压不容情。
敌若想反扑，近身用力撑。”

43. 跃步诱敌

左脚尖外旋、右脚尖内旋180°，左腿屈膝，左腿蹬直，

两腿成左横弓步，上体重心左移；同时双拳随势向左移位。目视左前方（图2－57）。

上动不停，两脚由原地向左踮跳一步，落地后两腿成左横弓步；同时两臂屈肘在胸前，左拳变掌拍击右腕，掌心向下，掌指斜向外；右拳心向下，拳眼向内。目视前方（图2－58）



图2－57



图2－58

实战应用：敌人如果攻击力强，我难以抵挡，可以用跃步跳出圈外，闪避其强力攻击，是移身闪战之招。

拳谱曰：

"敌人攻击似风狂，退步诱敌是良方。
抵敌不过应退走，免除被击受灾殃。
强敌想攻攻不败，要想取胜耙愁肠。
祖师传授诱敌法，不怕敌方艺业强。

44．擒拿小缠

抬右脚震脚落地，体右转90°，左脚屈膝提起成独立势；同时，两掌在胸前随势旋腕外缠，十字交叉反护于前方，

两掌心斜向右，左掌指向上，右掌指斜向前。目视前方（图2—59）。

实战应用：用于擒拿敌人手腕。



图2－59

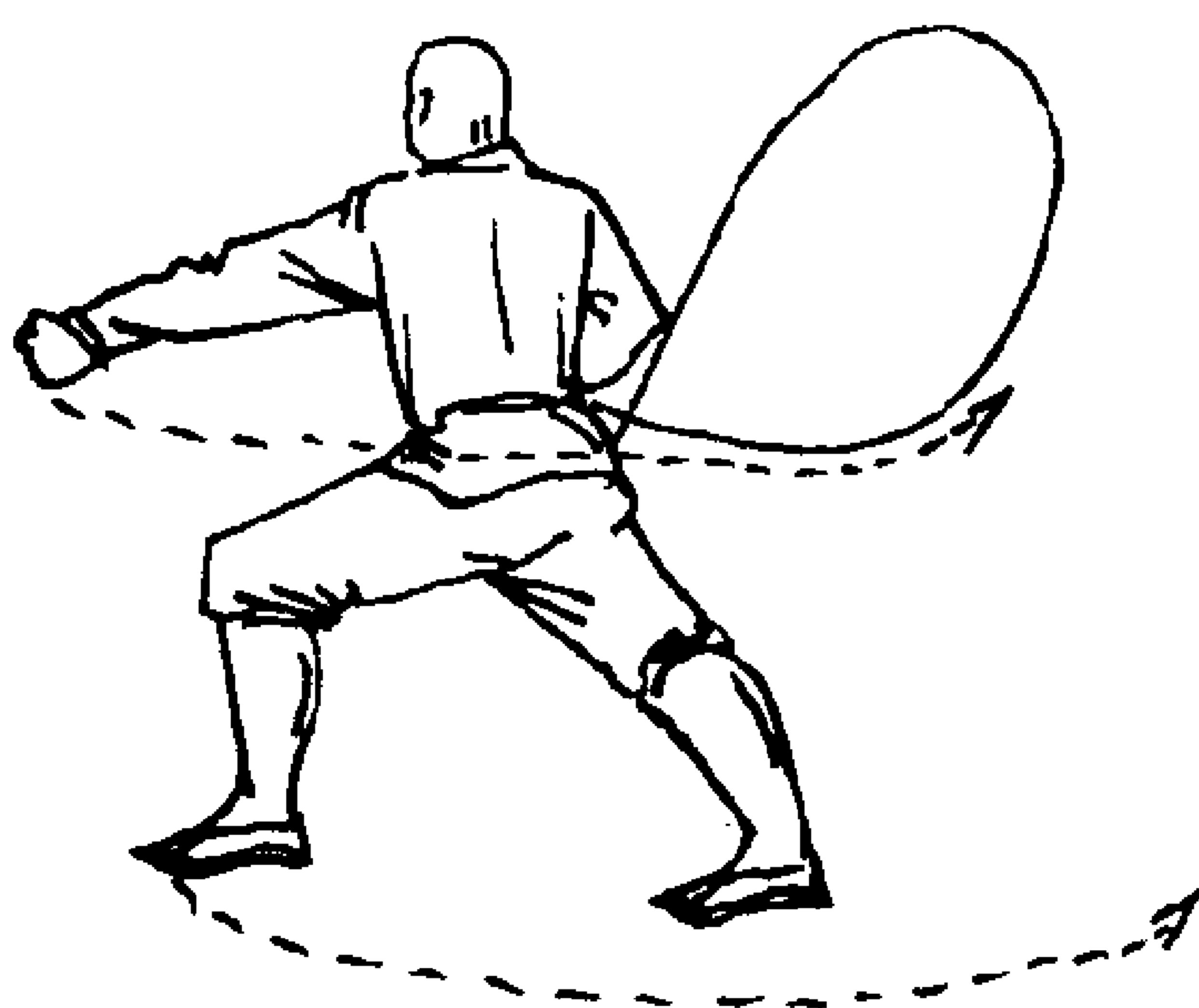


图2－60

45.挨身撑捶

左脚在前方一步震脚下落，左腿屈膝，右腿蹬直，两腿成左弓步；同时，双掌变拳，左拳向前下方插击，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳抱于腰间右侧，拳心向上，拳眼向外。目视前方（图2—60）。

实战应用：主要用于撑击靠挤敌人。敌如来按我或挤抗我，速用一臂撑挤敌人腹部，同时用脚绊住敌腿，可将敌摔倒，是近身驱敌之招法。

46.撤步砸捶

左脚后撤，落于右脚后一步，两腿屈膝成右虚步；同时右拳向后上环弧，再向前方猛力砸击，拳心斜向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向前·


图2－61

目视前方（图2—61）。

实战应用：主要用于砸击从下盘攻来的敌势，重击敌人头部、耳部、太阳穴、颈部等要害之处，是闪身击敌之法。

拳谱曰：

“敌从下边来犯，撤步随机应变。
两掌速变铁拳，猛似天鹅下蛋。
直奔敌人顶门，快似风雷闪电。
只要一捶击中，定叫强敌倒地。”

47.换步挑架


图2－62

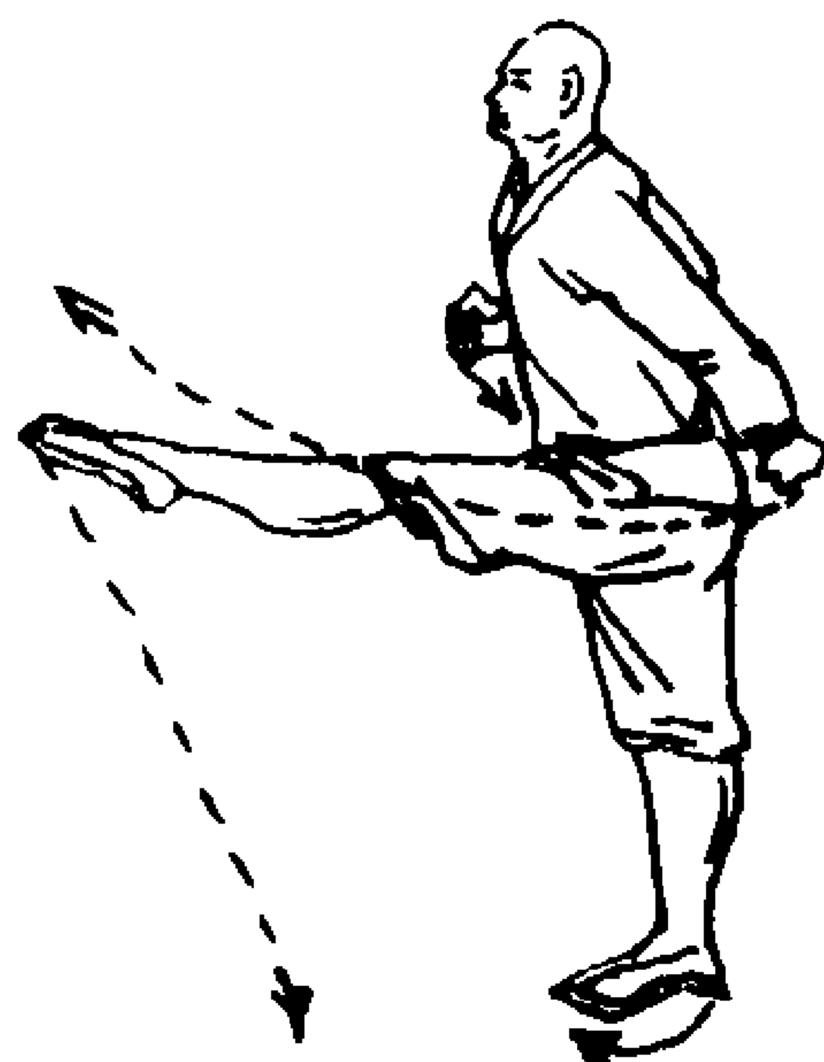
左脚前移半步站立，右脚后退一步，屈膝提起；同时，右拳由前向上架于头前右上侧，拳心斜向下，拳眼斜向左；左臂屈肘左掌护于胸前下侧，拳心斜向内，拳眼向上。目视前方（图2－62）。

实战应用：主要用于挑架拨击前面敌来势，是防护拨打之招法。

拳谱曰：

“前面来把敌，一心把我欺。
单掌似薄扇，直抵我面前。
我身只一撤，单脚只一提。
单手只一举，架开强敌势。”

48.甩臂弹踢


图2-63

右脚落地支撑，抬左腿向前用力弹踢；同时，左拳向后甩臂崩击，拳心斜向内，拳眼斜向下；右臂屈肘右拳收抱于胸前外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—63）。

实战应用：敌人向我攻来用一拳拨开来势，随即抬足弹踢敌人小腹或裆部，可击退敌，是拨敌进攻之招。

49.马步扳捶


图2-64

右脚为轴，体右转90°，左脚在左侧一步震脚落地，两腿屈膝成马步；同时，左拳随势由后向左扳击，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前右侧，拳心向内，拳眼向上。目视左拳（图2—64）。

实战应用：可下盘用脚踏踩敌脚面、脚尖，同时可用捶

扳击敌人上盘，使敌上下受攻。

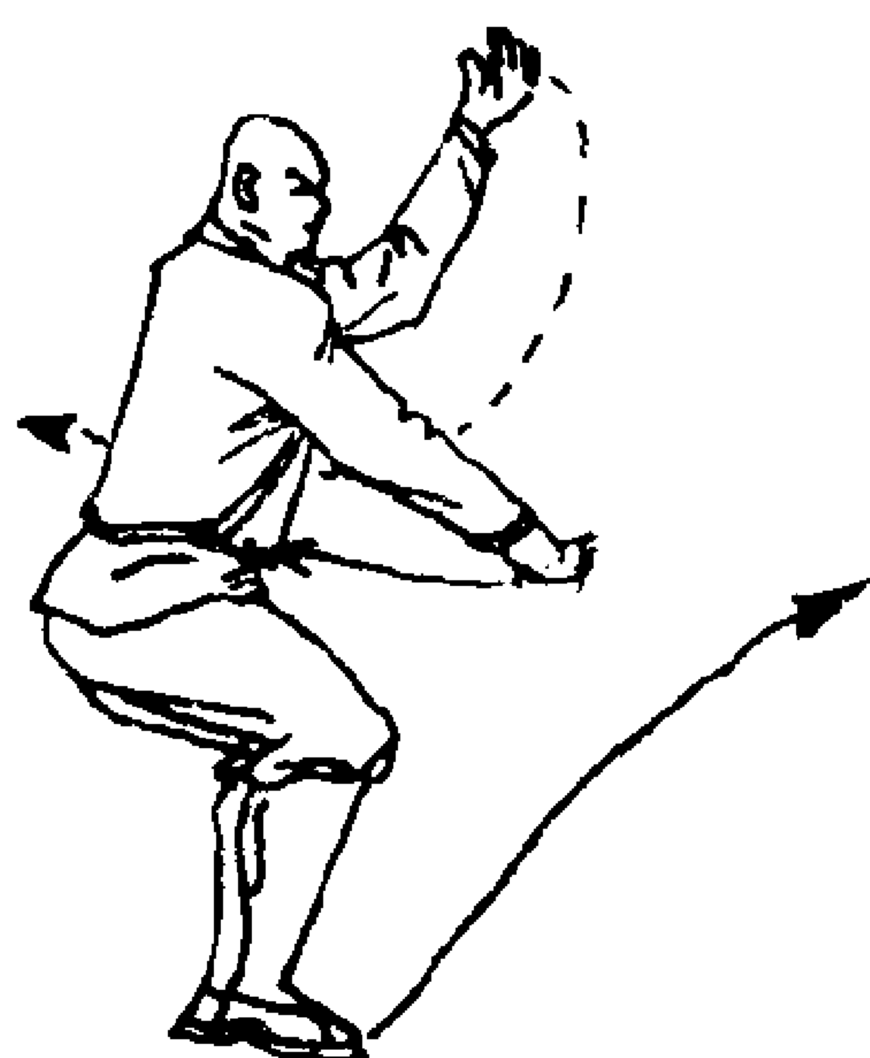


图2-65

50.翻身揣掌

右脚离地，左脚碾地，体左转270°，右脚向左脚内侧并步，震脚落地，两腿屈膝半蹲，同时右掌随势向前下方直臂揣击，掌心向下，掌指斜向左；左掌上架头前上方，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右掌（图2—65）。

实战应用：背后来敌向我袭击，我急转身，一手上挑敌来势或者穿击敌面目，另一掌插揣敌腹部或裆部要害之处，是攻防并举之招法。

51.封掌弹踢

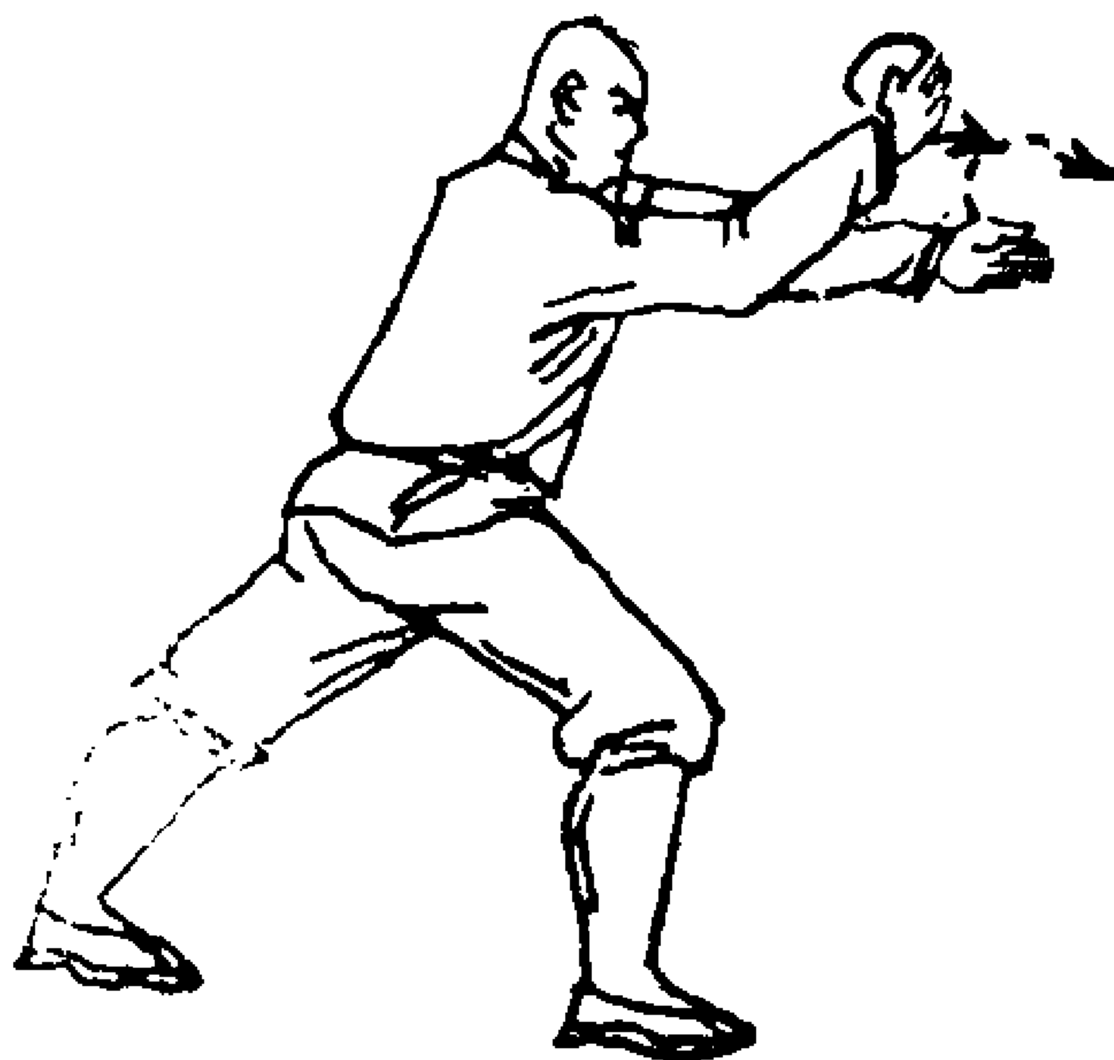
左腿直立支撑，抬右腿向前方弹踢；同时两掌猛力下封甩于左后侧方，两掌心斜向上，掌指斜向后。目视前方（图2—66）。



图2-66

实战应用：主要用于双手拨封敌人前面来势，抬足弹踢敌人腹部或阴部等要害之处，可击退对方，是拨打进攻之法。

52. 十字棚梁


图2－67

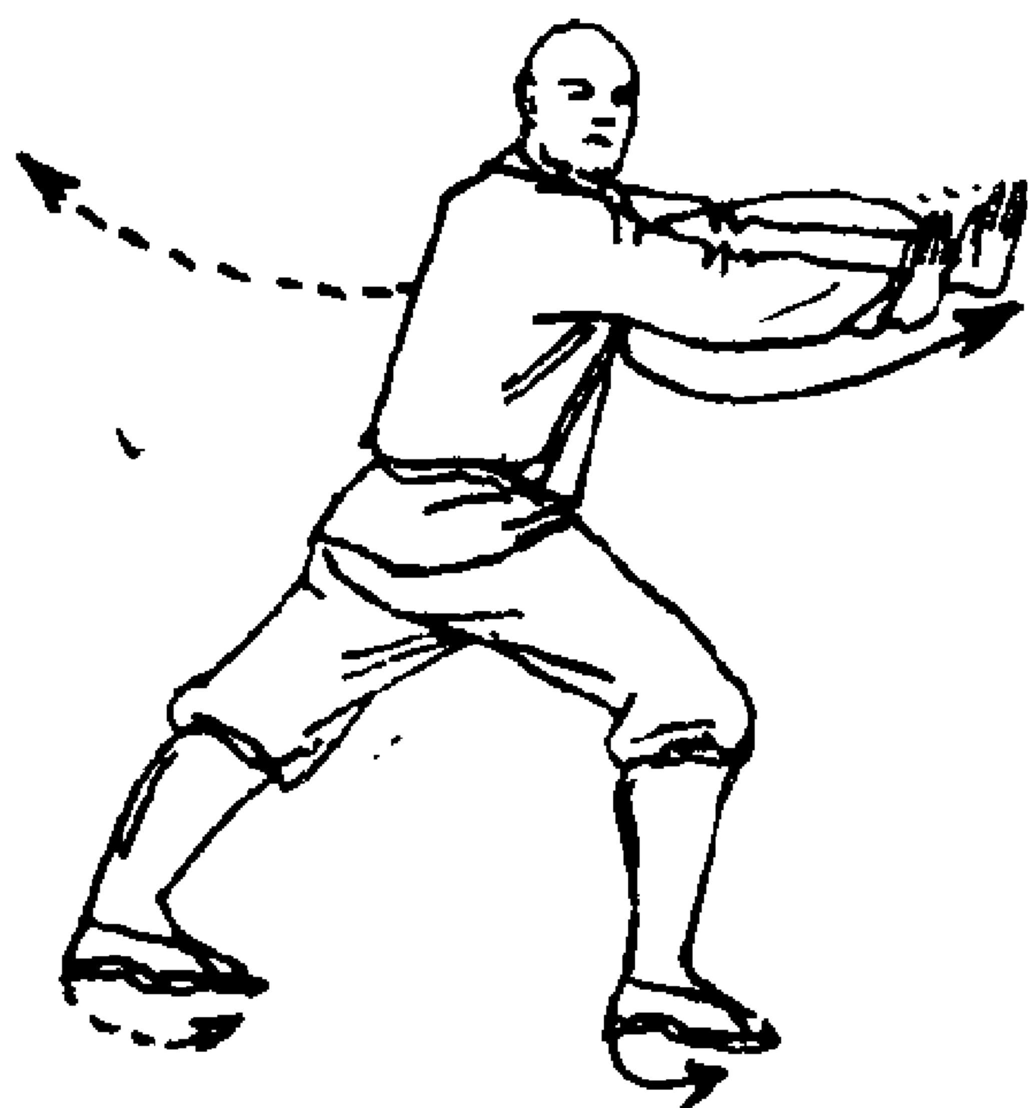
右脚在前方一步震脚落地，右腿屈膝，左腿蹬直两腿变成右弓步；同时，两掌十字交叉向前方猛架，右掌在上，左掌在下，两掌心斜向外，掌指斜向前。目视前方（图2—67）。

实战应用：主要用于架挑前方敌人来势。如敌来拳、掌击我头部或上盘各部位，我即用此势架开，以免受击，是防身护体之招法。

拳谱曰：

“敌从前方来，进招急又快。
拳掌快如风，心想将我伤。
下边踩敌足，双掌向上开。
上下齐用力，强敌向后栽。”

53. 拗步双推


图2－68

两腿弓步不变，两掌旋腕环弧向前推击，两掌心斜向前，掌指斜向上。目视右前方（图2—68）。

实战应用：主要用于推击敌方打来的扳捶，或者横扫来的拳臂、崩捶等，以此势推开敌来势，避免被击中，是封闭防护之法。

拳谱曰：

"敌臂赛钢梁，硬把我来伤。
双掌猛用力，猛虎推山桩。
碰开敌来势，我身免灾央。
祖师玄妙法，八极招法强。"

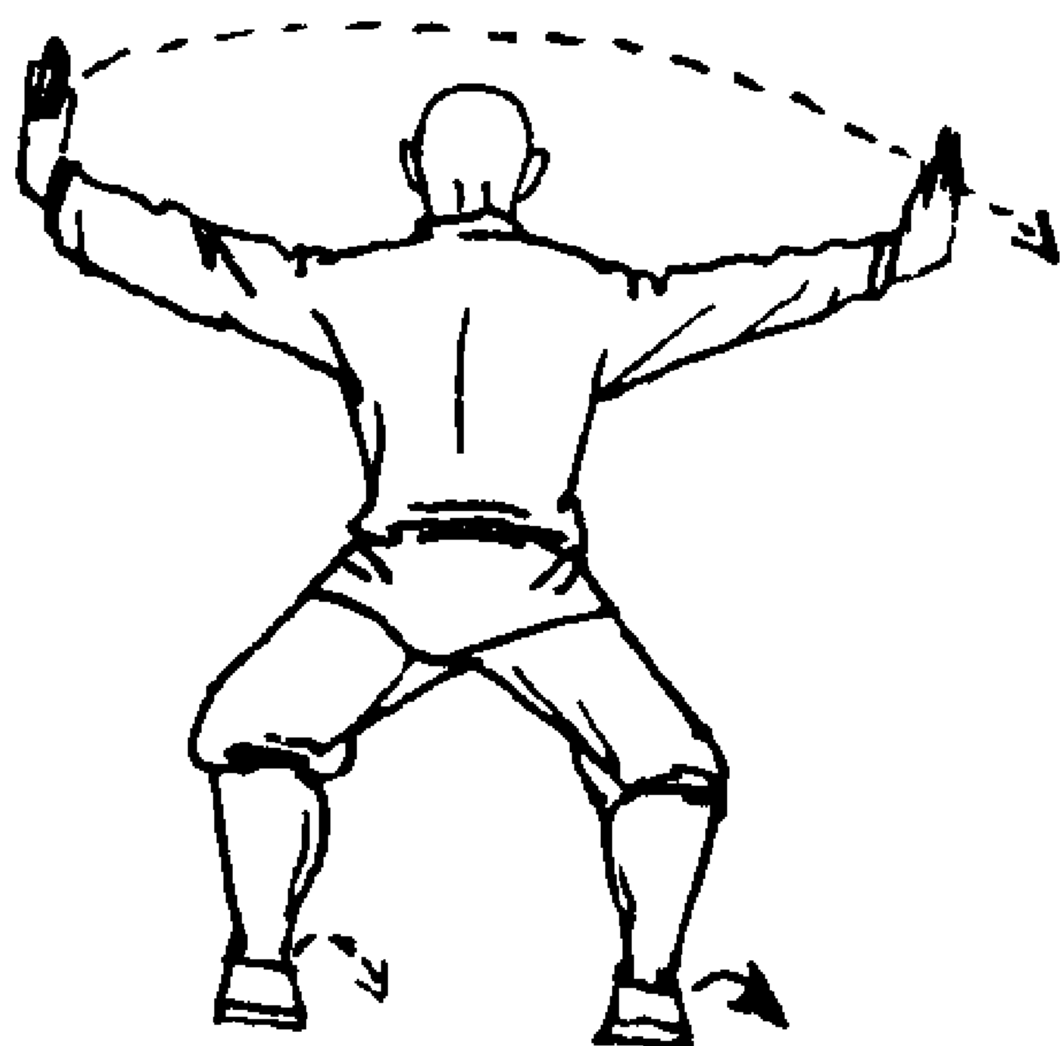


图2－69

54. 骑马单鞭

两脚为轴，体左转90°，两腿屈膝成马步；同时，两臂屈肘两掌收回胸前，然后向两侧直臂猛推，两掌尖高与耳平，掌心向外，掌指向上。目视前方（图2—69）。

实战应用：敌从两侧向我进攻，我用双掌向两侧推击，使敌不敢近我身，是防身护体之法。

55. 右手采拿

两脚碾地，体右转90度，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步；同时，左掌由后向前落于右掌上方，与右掌成十字交叉，两腕夹紧，两掌心斜向左，右掌指斜向上，左掌指斜向下。目视前方（图2—70）。

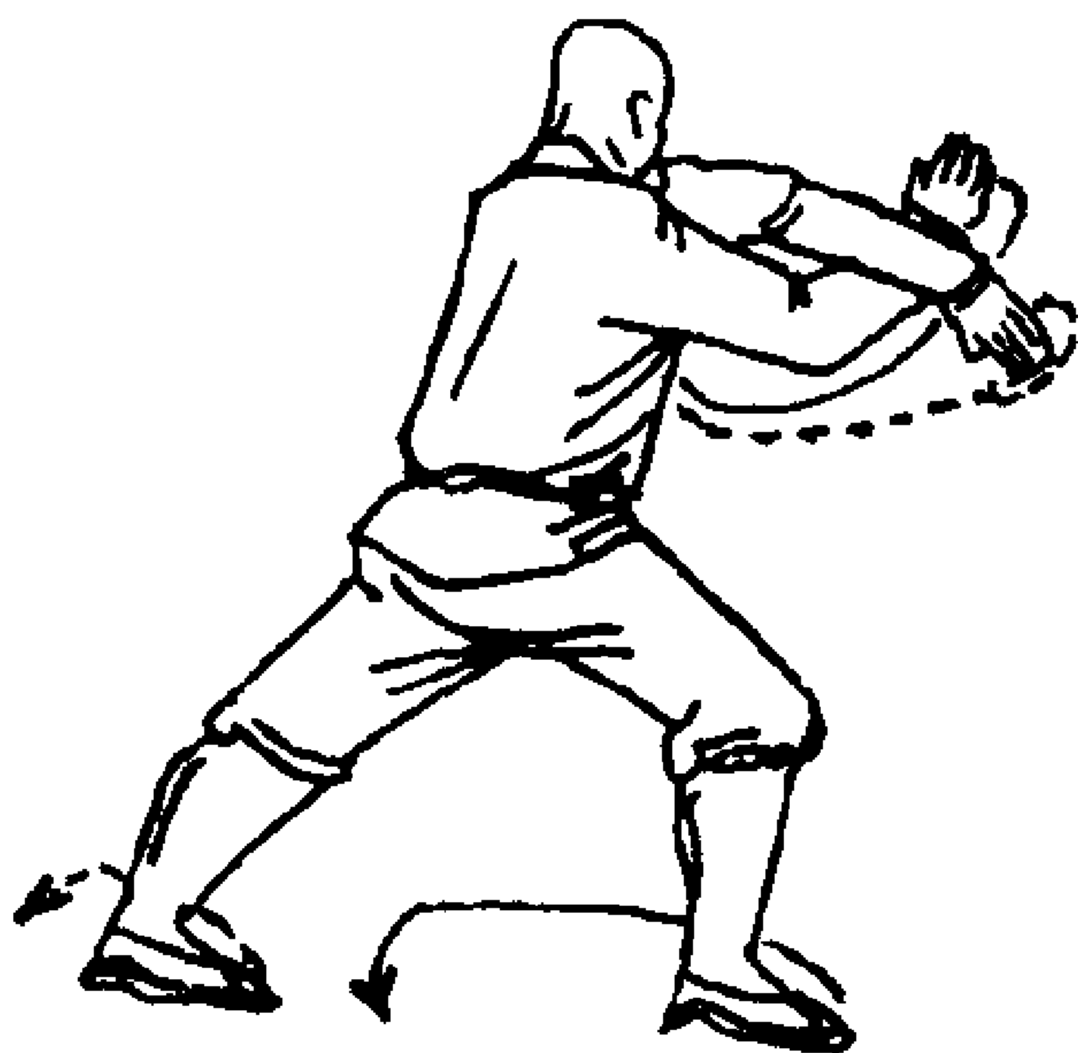


图2－70

实战应用：敌来手抓我，速用双手十字交叉抓拿敌手

腕，使敌人难以逃脱，是擒拿制敌之法。

拳谱曰：

“敌人来双手，一心将我偷。
双手一交夹，犯敌难逃走。
抓住敌手腕，敌人不自由。
祖传采拿法，研练十冬秋。”

56.提膝后拐

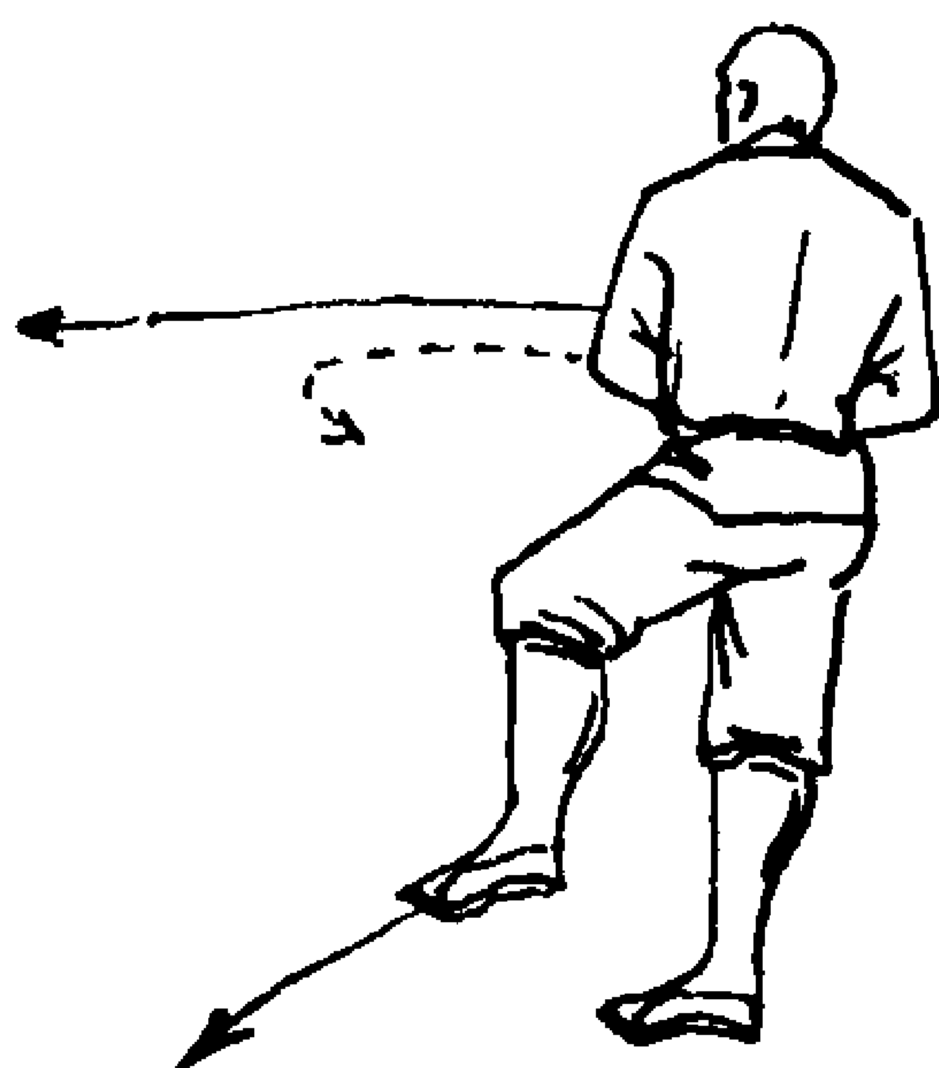


图2—71

两脚为轴，体左转180°，右脚向前微移半步震脚落地，左腿屈膝提起，成独立势；同时，双掌旋腕外缠随势屈肘握于右侧，再用右肘向身后击拐，左掌抓右腕外侧，掌心向内，掌指向下；右掌变拳，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—71）。

实战应用：主要用于抓握敌人，将其拉倒于地，又可拐击敌人胸肋或者后心等处，使敌人更不能靠近我身。既可擒敌，又可避敌，是攻防抓拿应战之法。

拳谱曰：

“抓住敌手腕，拧转加反缠。
拉倒躺地下，强敌心胆寒。
敌人靠近我，拐肘不容宽。
左右击四面，群贼难近前。”

57. 冲打右捶



图2—72

左脚在前方一步落地，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步；同时，右拳向前直臂冲击，拳高与肩平，拳心斜向右，拳眼斜向上；左掌变拳，屈肘护于胸前左侧，拳心斜向内，拳眼向上。目视前方（图2—72）。

实战应用：主要用于冲击前方来敌，击打敌人胸腹和肋间或者咽喉、面部等部位，使敌人受击难以进攻，是冲击敌人的猛招。

拳谱曰：

"前面敌来犯，来势似虎欢。
我腿拉开弓，用力冲铁拳。
迎面只一捶，敌人败回关。
登山打猛虎，一拳定占先。"

58. 左手采拿

两腿左弓步不动；两拳变掌，右手腕与左手腕在身前交叉夹紧，右腕在上，左腕在下，两掌心斜向右，掌指斜向前。目视前方（图2—73）。

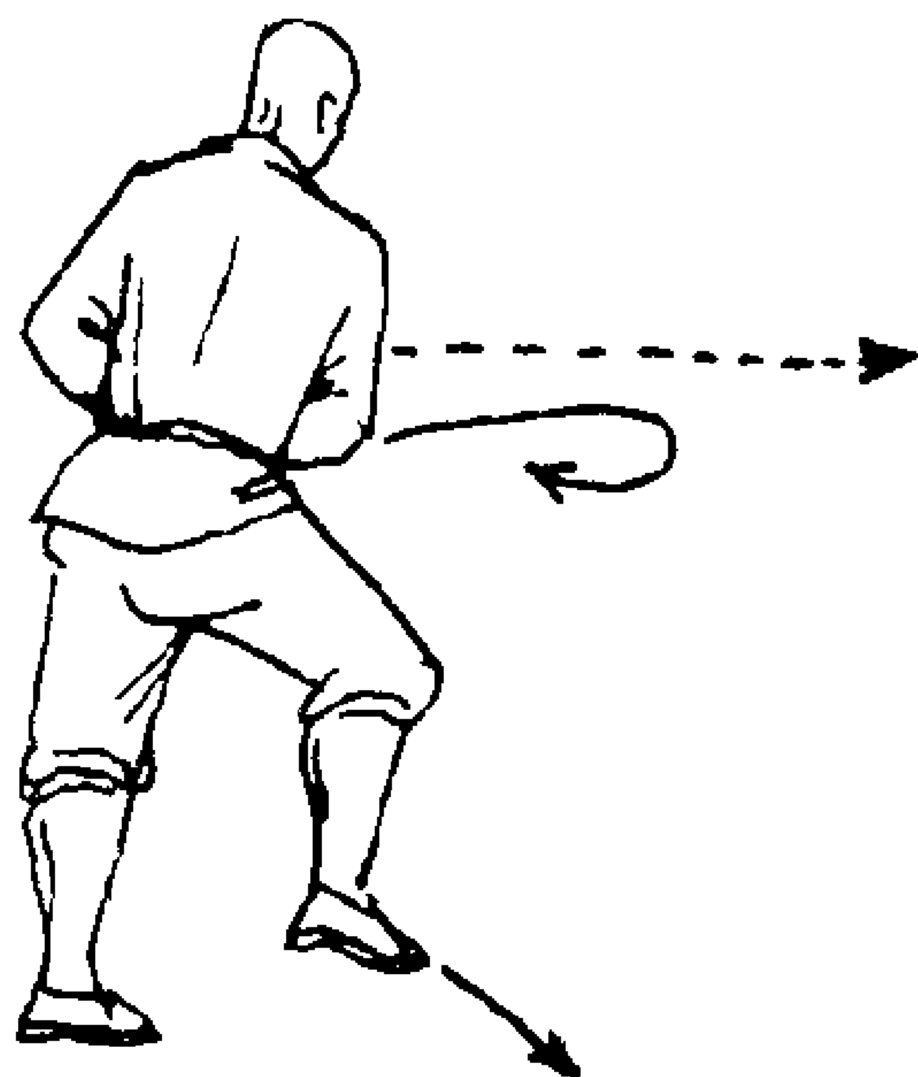


图2—73

实战应用：敌出手抓我，速用双手十字交叉抓拿敌手

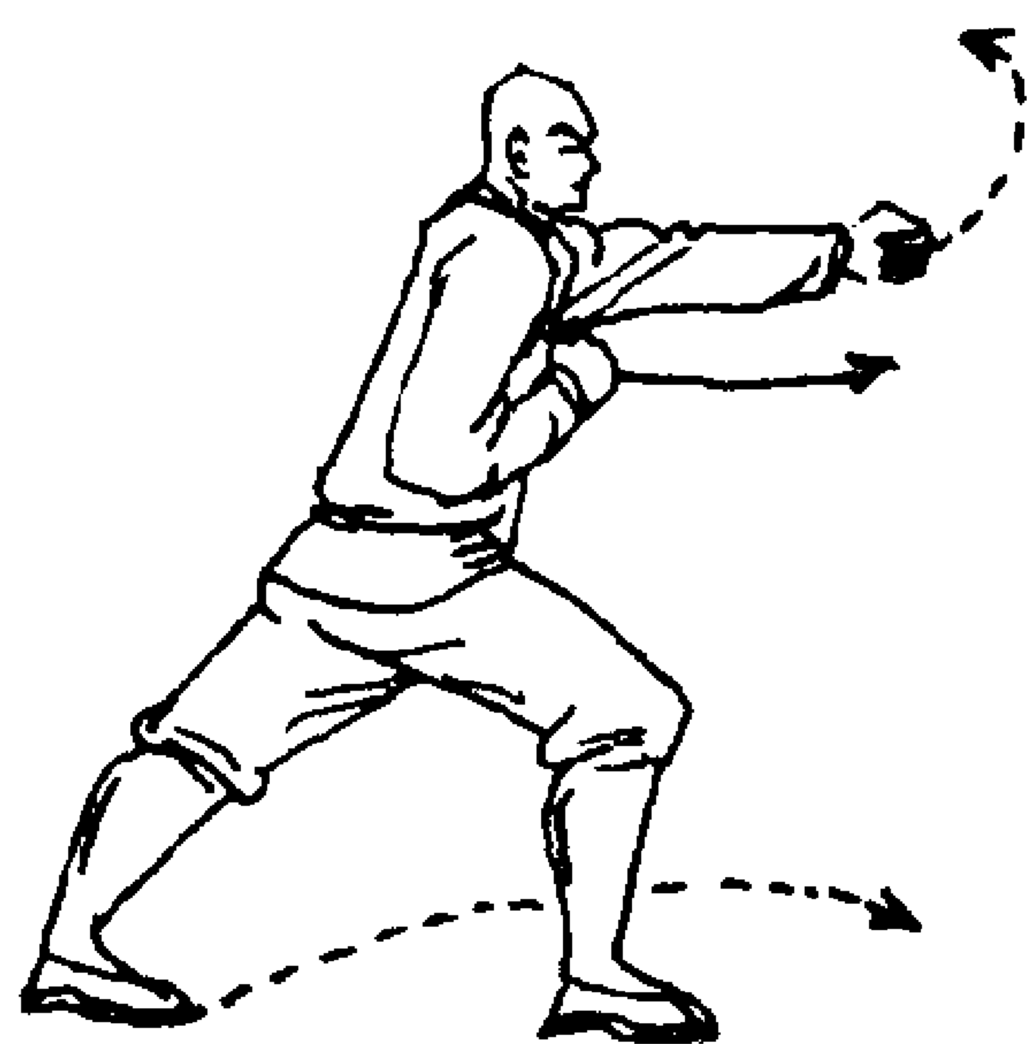
腕，使敌难以逃脱，是擒拿制敌之法。

59.提膝后肘


图2—74

两脚为轴，体向右转180°，左脚前移半步震脚下落，右腿在前方屈膝提起，成独立势；同时，双掌外旋反缠，屈肘拧握于腰间左侧，再用左肘向身后拐击，右掌握于左腕外侧，掌心向内，掌指向下；左掌变拳，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—74）。

实战应用：主要用于抓拿敌人，将其拉倒，又可拐击敌胸肋或后心等处，使敌不能近身，是抓拿应战之法。


图2－75

60.冲打左捶

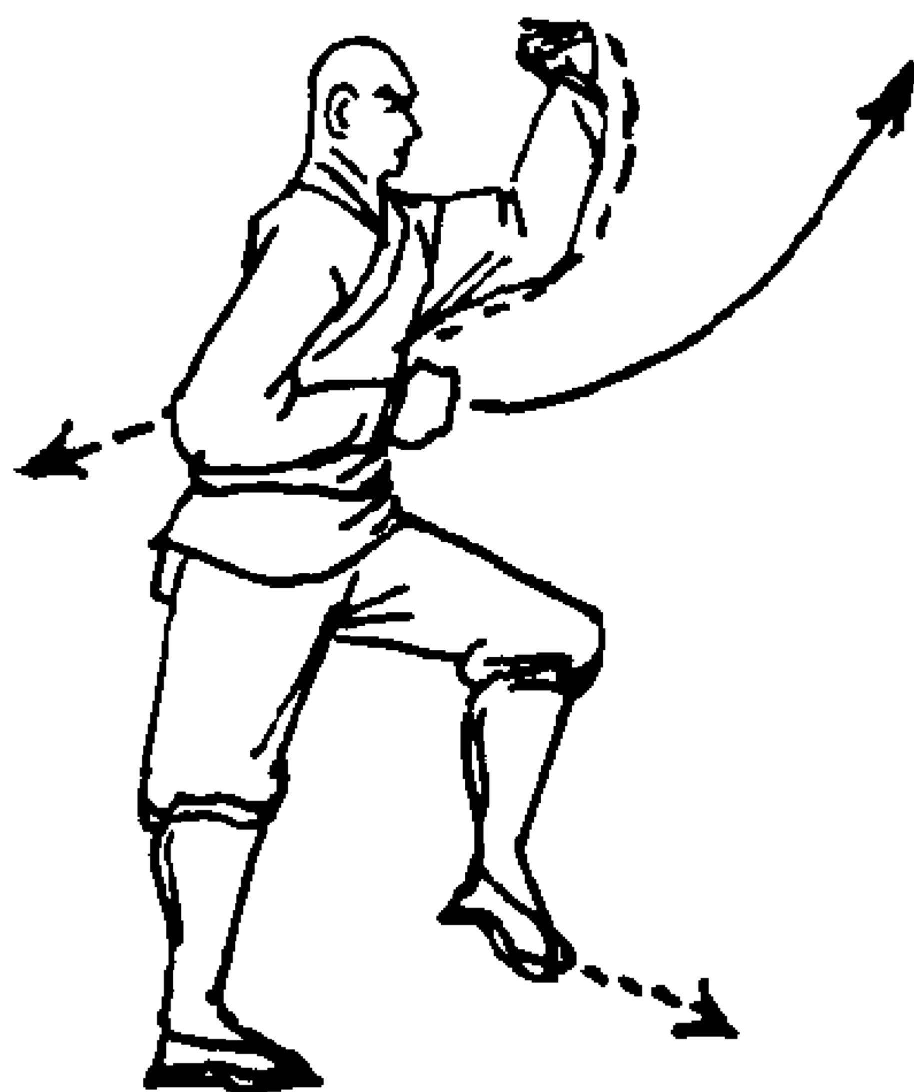
右脚在前方一步下落，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步；同时，左拳向前直臂冲击，拳高与肩平，拳心斜向右，拳眼斜向上；右掌变拳，屈肘护于胸前右侧，拳心斜向内，拳眼斜向上。目视前方（图2—75）。

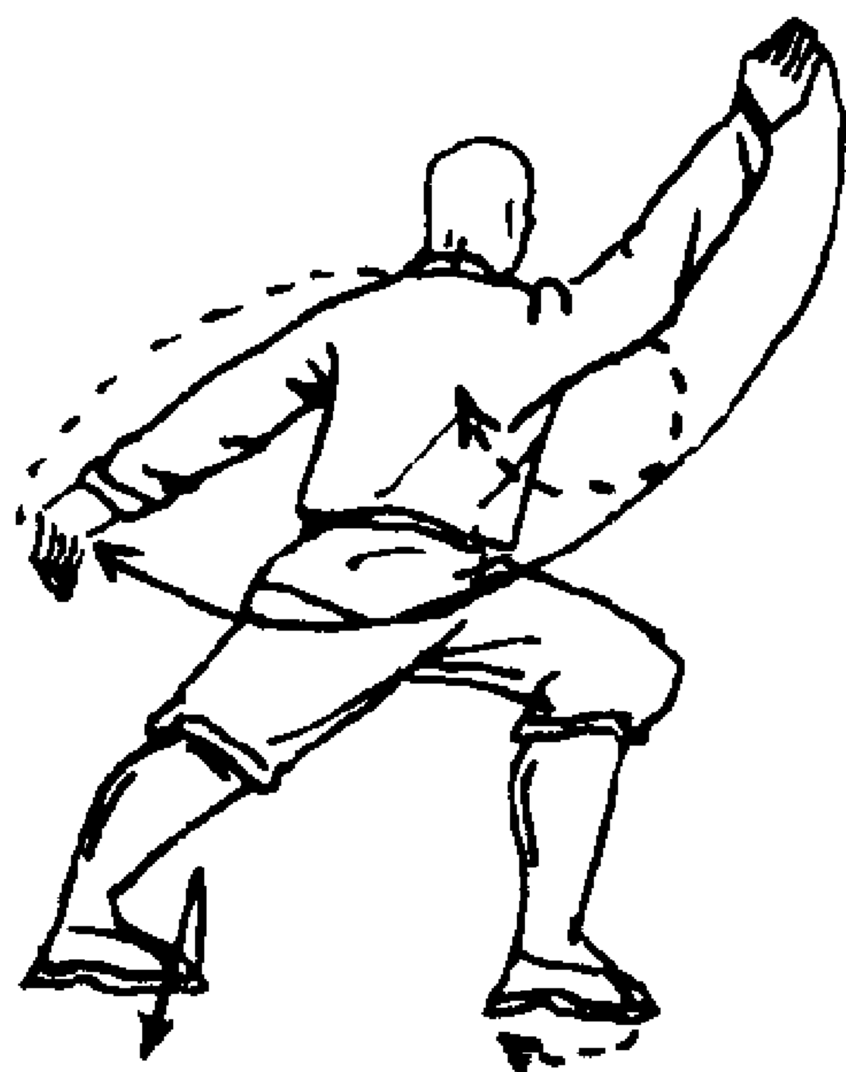
实战应用：主要用于冲击前方来敌，击打敌人胸腹、肋间或者咽喉、面部等部位，使敌受击难以进攻，是冲击敌人的猛招。

61.倒步撩阴

重心前移，落于右腿，左腿屈膝提起，右腿直立支撑，成独立步；同时，左臂屈肘左拳上挑于头上左前方，拳心向内，拳眼向外；右臂屈肘右拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—76）。

上动不停，左脚在前方一步迅速落地，左腿屈膝，右腿蹬直，两腿成左弓步；同时，左拳变勾手，反手甩打于身后左下侧，勾尖向下；右拳变掌前展于头前上方，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图2—77）。


图2－76


图2－77

实战应用：主要用于反手甩打背后追击之敌，使追敌难近我身，也是转败为胜之招。

拳谱曰：

“我要回营门，敌人紧紧跟。
败中速取胜，反手打敌阴。
敌人中我招，败中巧取胜。
冲打左捶巧，真功须苦练。”

62. 翻打崩阴

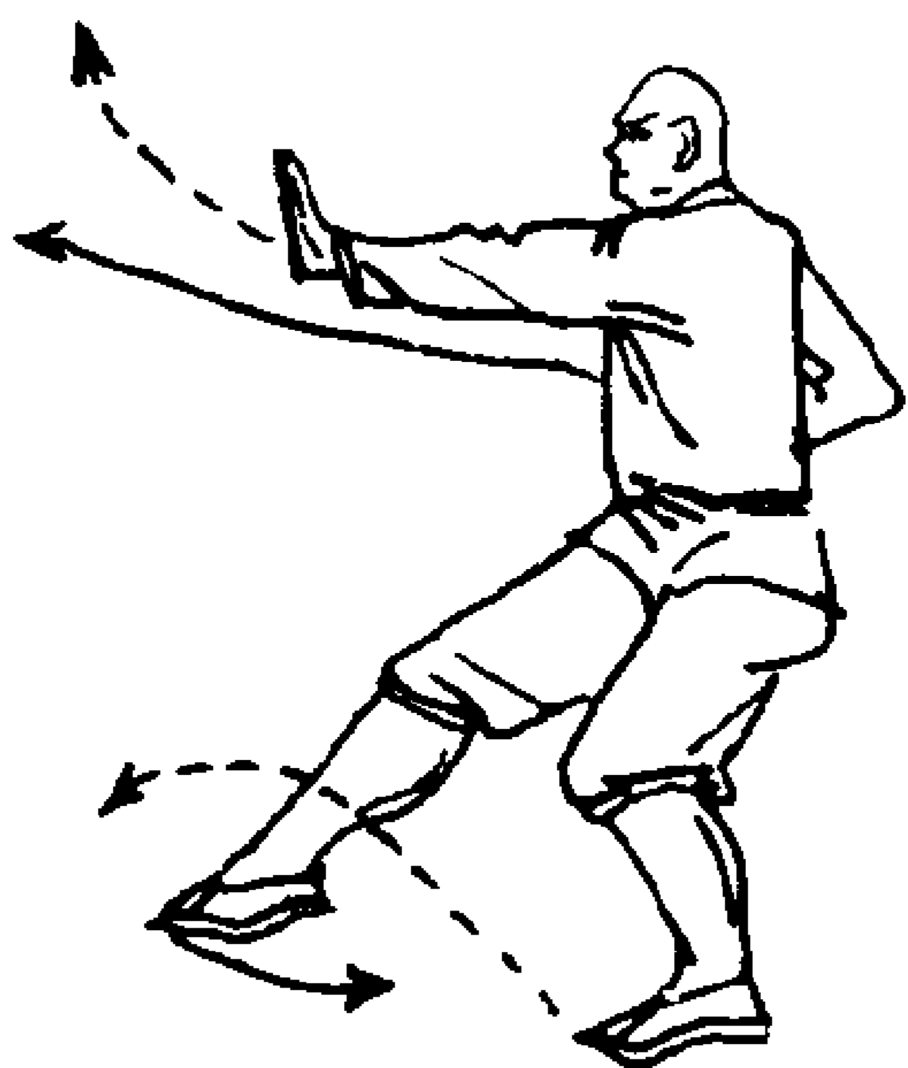

图2—78

两脚为轴，体右转90°，抬右脚原地震脚落地，两腿屈膝成马步；同时，右掌随势由左向右崩击，掌心向内，掌指向下，掌高与胯平；左臂屈肘左掌收回护于胸前左侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图2—78）。

实战应用：敌背后追来，我急转身一足踏住敌足，使敌难以脱逃，同时以反掌崩击敌小腹或裆部，敌即受伤败阵。是反打要害之招法。

拳谱曰：

“敌人背后偷打，反身抬足蹬踏。
单掌反打小腹，裆部撩阴带挂。
只要一掌击中，强敌败倒当场。”
翻打崩阴妙法，苦练定出真功。”


图2—79

63. 迎门出掌

两脚蹍地，体右转90°，两腿屈膝，右脚尖点地，左腿支撑成右虚步；同时，左掌向前直臂推出，成正立掌，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右拳收护于右肋外侧，掌心斜向

前，掌指斜向上。目视前方（图2—79）。

实战应用：敌人从侧面击来，我侧转身，一手拨开敌势，另一掌猛击敌人胸肋，是拨打进攻之法。



图2－80

64.提腿剪手

右脚微后移震脚落地，右腿直立支撑，左腿屈膝提起成独立势；同时两掌向体前剪夹，右掌在下，掌心向左，左掌在上，掌心向右，两掌腕靠近挤紧，掌指斜向前。目视前方（图2—80）。

实战应用：主要用于剪夹来犯之敌的手腕和小臂等部位，是擒敌、制敌之法。

拳谱曰：

“前边敌来侵，不要挂在心。
巧用夹剪手，敌腕被扣紧。
双掌一合劲，敌臂骨节折。
祖师八极功，运掌力千斤。”

65.上步敞门

左脚在前方一步落地，成左弓步；同时，左掌变勾手与右掌向前方左右斜推，右掌高与头平，掌心向前，掌指向上；左勾手高与肋平，勾尖向下。目视前方（图2—81）。

实战应用：主要用于推击敌人面部，太阳穴、耳部和反手崩击敌人胸、肋等部位，使敌受伤败退，是主动攻击之法。

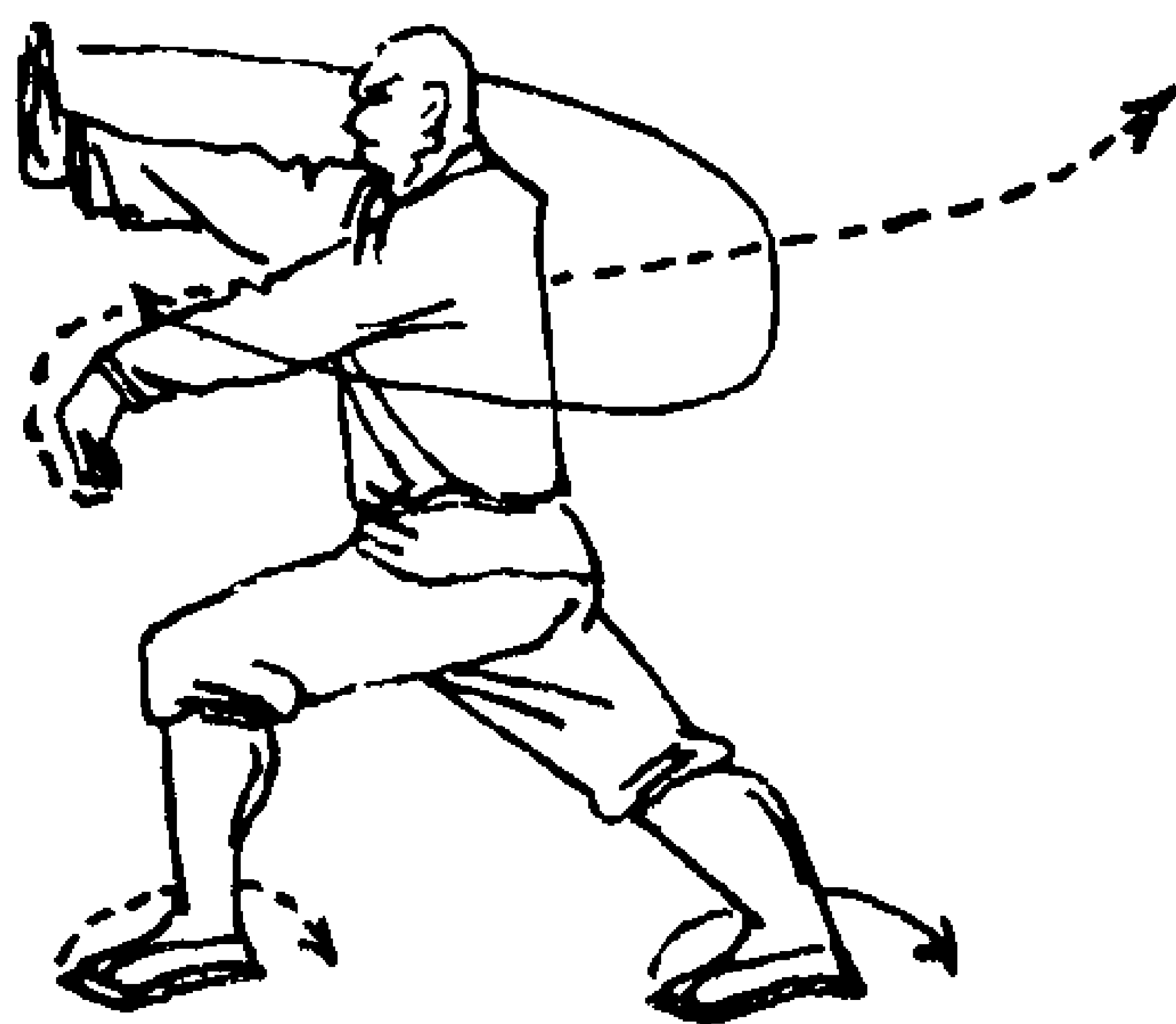


图2—81

拳谱曰：

“对面来敌人，我要双手分。
一掌奔头面，一勾肋下伸。
左右双夹攻，敌人头发晕。
强敌被击中，受伤走真魂。”

66.拗步单鞭

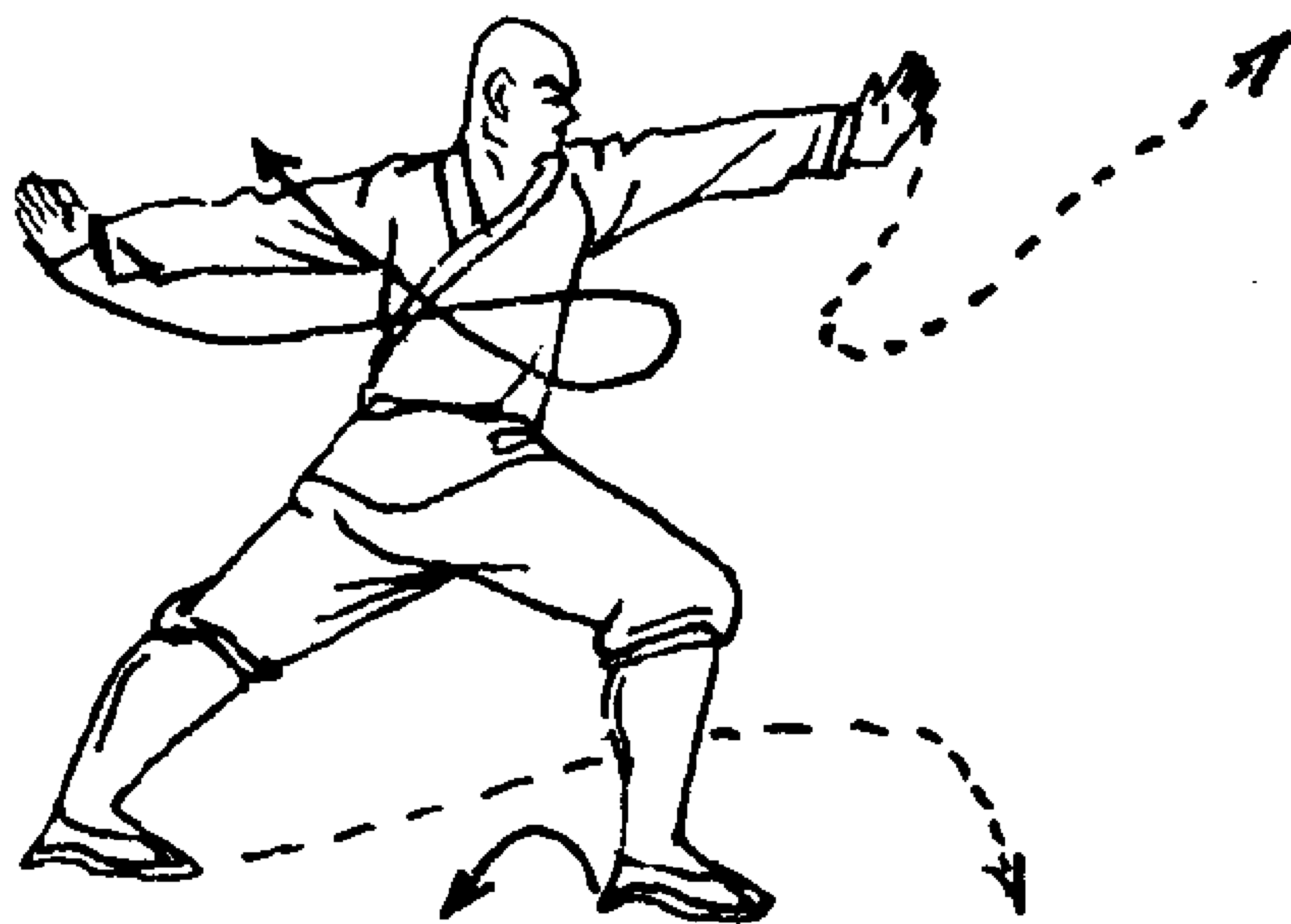


图2—82

两脚踮地，体右转180°，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步；同时，左勾手变掌，两掌转体之势猛力向前后推开，左掌在前，右掌在后，两掌心斜向外，掌指斜向上。目视前方（图2—82）。

实战应用：主要用于转身撑推围攻之敌，使群敌难近我

身，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

“拗步鞭一条，转身似风搅。
群敌来围困，欲跑难逃掉。
两掌只一展，群敌难近身。
回身制敌法，八极功法妙。”


图2－83

67.顺势担山

右脚后移震脚下落，左脚前上一步左腿屈膝，右腿蹬直，两腿成左弓步；同时，两臂屈肘两掌收回两肋前，然后迅速向前后两侧推出，两掌高与肩平，掌心斜向外，掌指斜向上。目视前方（图2—83）。

实战应用：主要用于挑展前后夹攻之敌，前面来敌用单臂挑展推击而去，后面追敌用单臂后挑展开，使敌人不敢进攻，是防攻兼备之招法。

拳谱曰：

“前后敌人双夹攻，瞻前顾后要慎重。
前臂挑展推出掌，后臂挑展妙无穷。
两臂前后猛一抖，强敌一下魂吓惊。
前人传下单鞭势，速战速决一阵风。”

68.剪手抱月

抬右脚在左脚前方震脚下落，右腿直立支撑，左腿屈膝提

起，成独立势；同时屈肘两掌抱于胸前，掌心向内，掌指屈卷相对。目视前方（图2—84）。

上动不停，左腿迅速提膝向前顶击，右腿直立支撑成独立势；同时两臂迅速向体前交叉夹挤成剪手，左掌在上，右掌在下，两掌心斜向左，掌指斜向前。目视前下方（图2—85）。

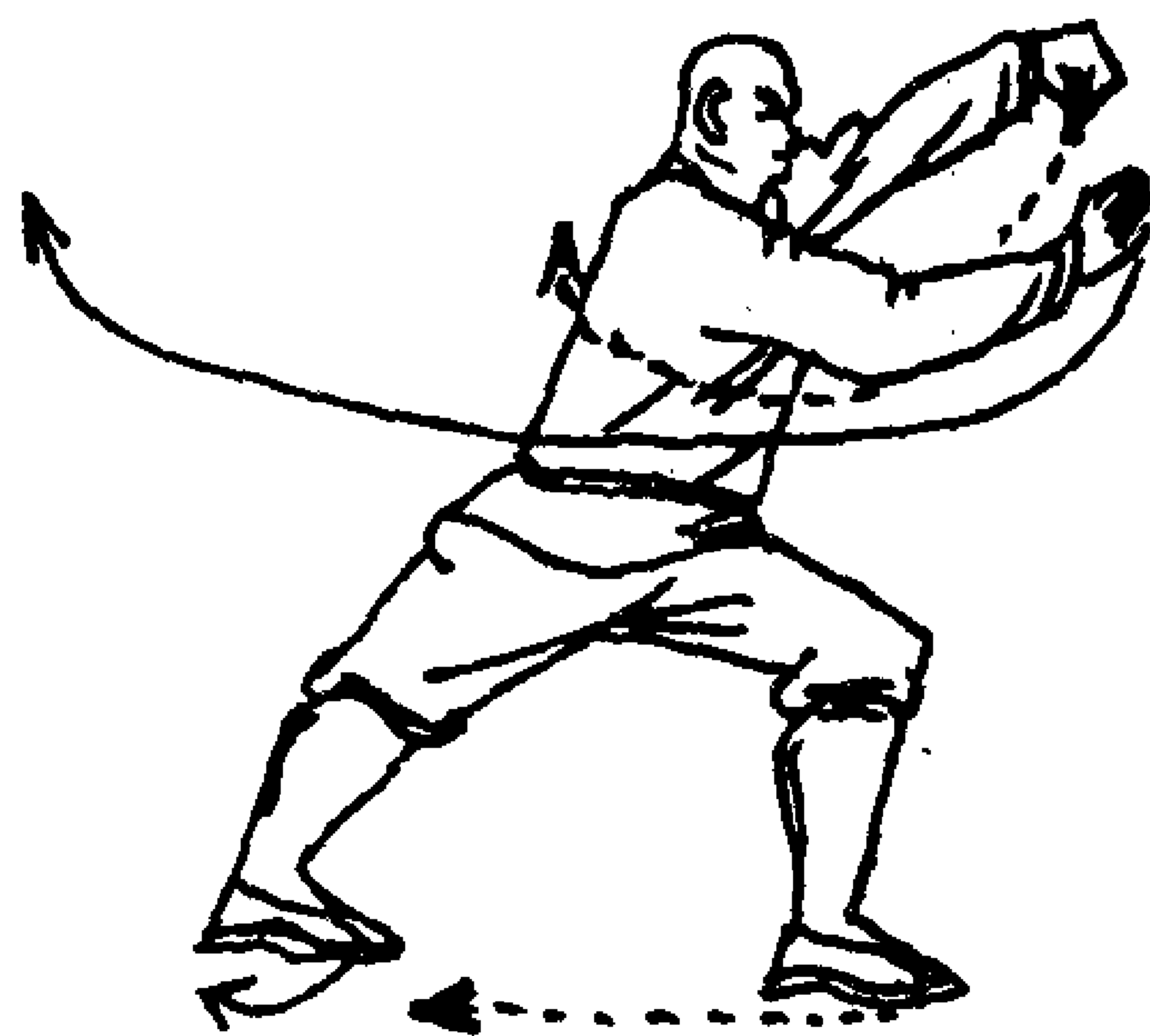

图2—84


图2—85

实战应用：主要用于剪夹来犯之敌的手腕、小臂等部位。是擒敌、制敌之法。

69.弓步把门

左脚在前方一步落地，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓步；同时左掌变勾手与右掌猛力向前方斜分，右掌心斜向前，掌指斜向上；左勾手勾尖向下。目视前方（图2—86）。


图2—86

实战应用：主要用于推击

敌人上盘，是主动攻击之法。

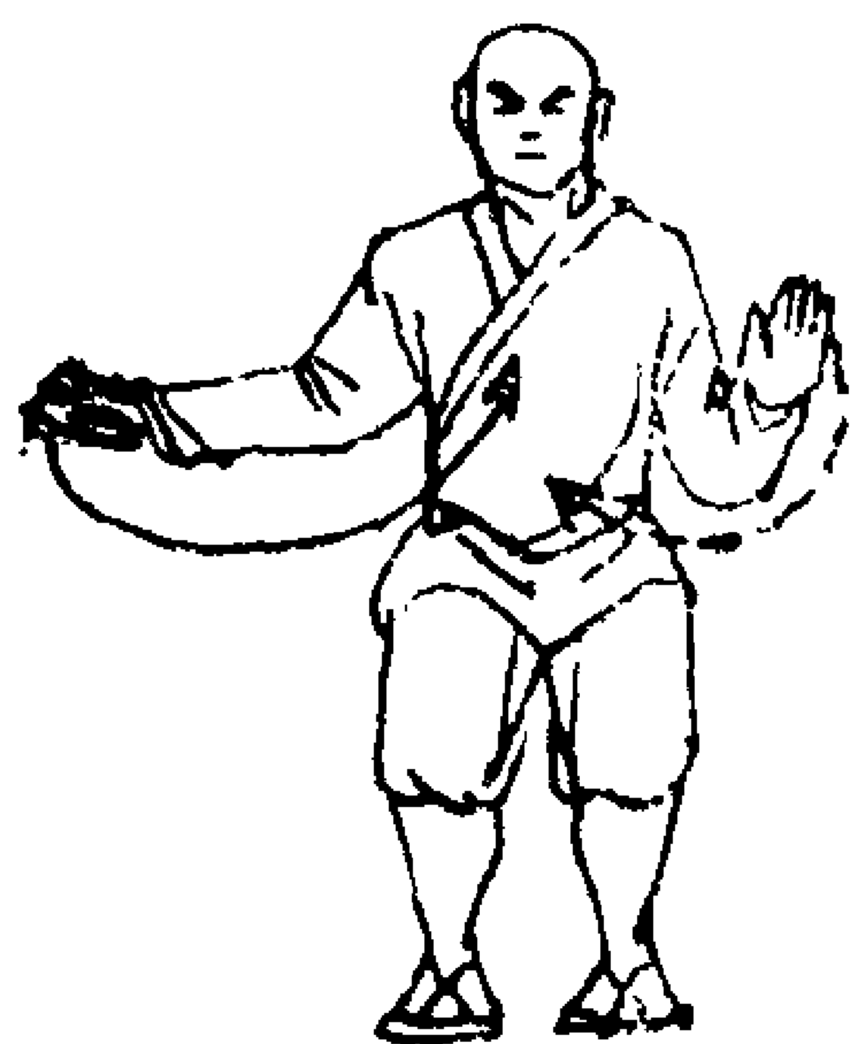


图2—87

70.乌龙摆尾

两脚为轴，体右转90°，左脚收回与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时，右掌由左向右甩摆于体右后侧，掌心向下，掌指斜向右；左勾手变掌，屈肘护于左肋前外侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图2—87）。

实战应用：主要用于甩摆扫击侧后之敌，用掌劈击敌肋、臂、肘、腕、胯、胸腹等部位，是击退敌人之法。

拳谱曰：

“侧边敌来攻，乌龙把尾扫。
单掌猛甩摆，强敌致命方。
轻者向后退，重者必受伤。
八极玄妙法，四海美名扬。”

71.搂式抱捶

两脚原地不动；两臂屈肘两掌变拳向内搂抱，右拳护胸前，拳心向内，拳眼向上；左拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼斜向右。目视前方（图2—88）。

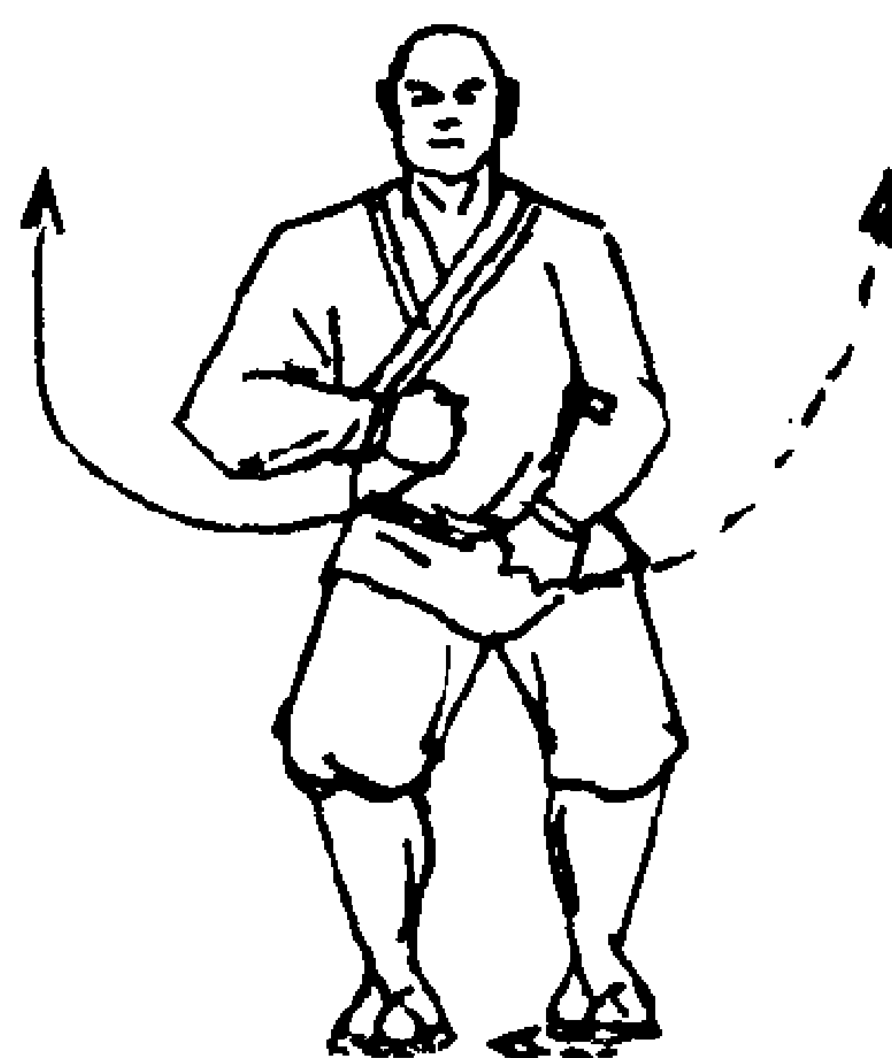


图2—88

实战应用：敌向我胸、腹

击来，两拳收回防护，可免遭敌击，是防身护体之法。

72.大开大合

两脚并步、两腿直立；上体正直，同时，两拳变掌，向左右两侧展开，掌心斜向前，掌指向外。目视前方（图2—89）。

上动不停，两臂屈肘两掌向内上方收回亮掌，掌高与两耳平齐，掌心向上，掌指斜向内。目视前方（图2—90）。

上动不停，两掌由上向内旋腕，向前下方落，下垂于两大腿外侧，掌心斜向前，掌指向下。目视前方（图2—91）。

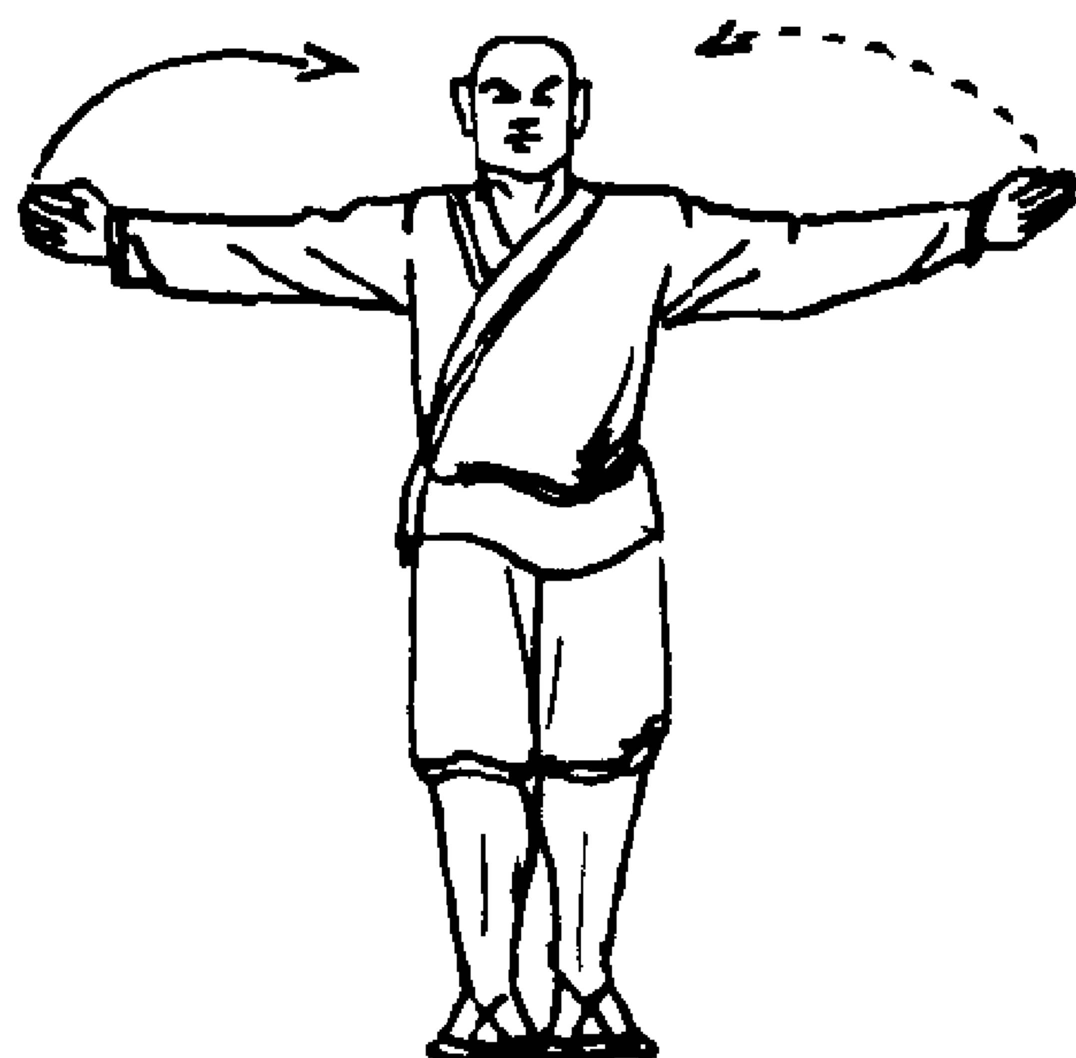


图2－89



图2－90

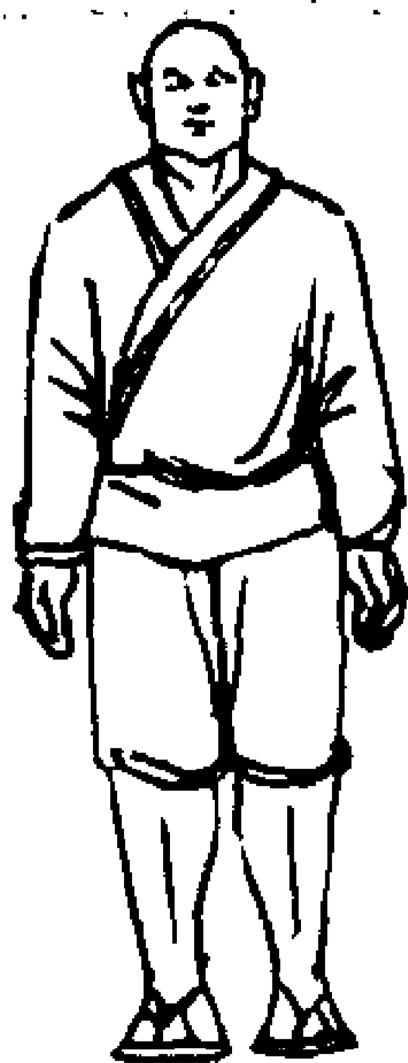


图2－91

实战应用：主要用于展穿两侧来敌，并可用于按压前面来敌，是防身护体之招。

拳谱曰：

“两侧敌攻来，双掌展穿急。
前方敌来到，反手按击疾。
防身护体法，强敌难进逼。
大开大合法，用时奏效奇。”


图2—92

收势：

两足原地不动；上体正直，两掌自然下垂于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图2—92）。

实战应用：此势为开门八极拳收势动作。

四、少林开门八极拳对练歌诀

二人对折站禅堂，搂势冲捶似金刚。
这边上步肘捶打，横扫千军用力量。
那边双掌迎来势，老君封门力量强。
这边海下去取宝，那边用掌护下方。
迎面推击开山掌，面门开花冒红光。
双方盘旋如推磨，这边手脚进攻忙。
那边封下急上架，单臂扳击不相让。
这边双手推月势，双方敞门马步桩。
这边上步抹仓势，近身挤进敌腹肠。
那边推肩后撤步，海下取宝奔下方。
这边开护两搅手，双方翻身推月窗。
这边大缠左右使，走马活擒敌难当。
那边脱步后退走，急施推掌把敌防。
这边小缠腕骨折，那边挂塔使力量。

这边近身撑敌倒，那边挨身撑下方。
这边撤步砸太阳，那边海下砸鳖忙。
这边跳踢打肘捶，那边上下封敌伤。
这边海下去摸珠，那边护下开一旁。
接搓鼻子冒红光，这边开手用力量。
双方转身团团转，这边踢砸奔太阳。
那边封脚架肘捶，单臂扳击不相让。
这边双推封门掌，双方敞门站马桩。
那边上步来扑仓，这边终肩退后方。
急忙海下去取宝，反正两抓力更强。
那边里外两边开，双方翻身都推窗。
那边大缠左右进，这边脱步推击掌。
那边小缠把腕折，这边挂塔终下方。
那边近身撑捶使，这边挨身撑一旁。
紧接跃步诱敌走，那边急打进步掌。
这边小缠反身拿，那边挂塔挨肩膀。
这边近身使撑捶，那边挨身用力量。
这边撤步砸太阳，那边叠膝挑打伤。
这边挑打扳捶使，那边双封上下忙。
这边海下取法宝，那边护阴开下方。
单掌搓鼻发红光，这边架开敌来掌。
双方旋转挤掌使，这边踢脚反背上。
那边封脚架来捶，急扫扳捶把人伤。
这边封击双推掌，双方敞门骑马桩。
各人伸手右采拿，登山冲捶奔左方。
各人出手左采拿，登山打捶奔右方。

上步后打倒撩阴，反身崩阴击当场。
调步推出迎门掌，剪手冲击敌门闯。
撤步摆出后切掌，乌龙摆尾势法强。
双方对打二虎斗，八极拼博战沙场。
列公若问拳名姓，少林八极天下扬。”

五、少林开门八极拳对练动作顺序

双方起手势　1.双方通臂捶　2.双方前撩捶　3.双方顶心肘　4.甲上步扳捶，乙弓步双封　5.甲左打扳捶，乙双掌封推　6.甲右手抓档　7.乙左掌下开　8.乙右掌搓面，甲左掌上架　9.双方换位　10.甲单腿弹踢，乙双掌下封　11.甲弓步砸捶，乙弓步架捶　12.乙平扫扳捶，甲双掌推封　13.双方骑马步　14.甲上步排仓，乙推肩抓档　15.乙反手抓档，甲单掌外开　16.双方反身推掌　17.甲上步左大缠，乙脱步推左掌　18.甲上步右大缠，乙脱步推右掌　19.甲上步拿小缠，乙挂塔下绊腿　20.甲近身撑捶势，乙腋下撑敌捶　21.乙跃步脱逃，甲进步推掌　22.乙擒拿小缠，甲挂塔按肩　23.乙挨身撑挤，甲腋下撑捶　24.乙撤步砸捶，甲跳打叠膝　25.乙左腿弹踢，甲双掌下封　26.乙横击扳捶，甲双掌平推　27.乙右手下抓，甲左手下开、右掌上抓，乙左掌外开　28.双方换位　29.乙右腿弹踢，甲弓步下封　30.乙右捶下打，甲右捶上架　31.甲弓步扳捶，乙弓步双推　32.双方马步单鞭　33.乙上步排挤，甲推肩下抓　34.乙单掌外开，甲单手再抓　35.双方反身推掌　36.乙上步

左大缠，甲脱身推左掌 37. 乙上步右大缠，甲脱身推右掌 38. 乙上步拿小缠，甲挂塔按肩掌 39. 乙近身撑捶势，甲单撑腋下捶 40. 甲跃步诱敌，乙进步推掌 41. 甲上步小缠，乙挂塔绊脚 42. 甲挨身撑捶，乙单捶下撑 43. 甲撤步砸捶，乙跳打叠膝 44. 甲左腿弹踢，乙双掌下封 45. 甲左捶横扫，乙双掌封推 46. 甲右手下抓，乙左掌下开、右掌上抓，甲左掌外架 47. 双方换位 48. 甲右腿弹踢，乙双掌下封 49. 甲右捶下砸，乙右捶上架 50. 乙左捶扳击，甲双掌平推 51. 双方马步单鞭 52. 双方右手采拿 53. 双方回身独立 54. 双方弓步冲右捶 55. 双方弓步左采拿 56. 双方回身抱腕 57. 双方弓步冲左捶 58. 双方弓步勾架 59. 双方反打崩阴掌 60. 双方虚步迎门掌 61. 双方弓步敞门 62. 双方乌龙摆尾 63. 双方立正抱捶 双方收势

六、少林开门八极拳对练图解说明

（穿条布裤者为甲，穿白布裤者为乙。）

双方起手势

甲乙双方相距七尺，互以身体左侧相邻，小八字步站立；上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，紧贴于两大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图2—93）。

实战应用：此势是对打的起势，是开战的基础。

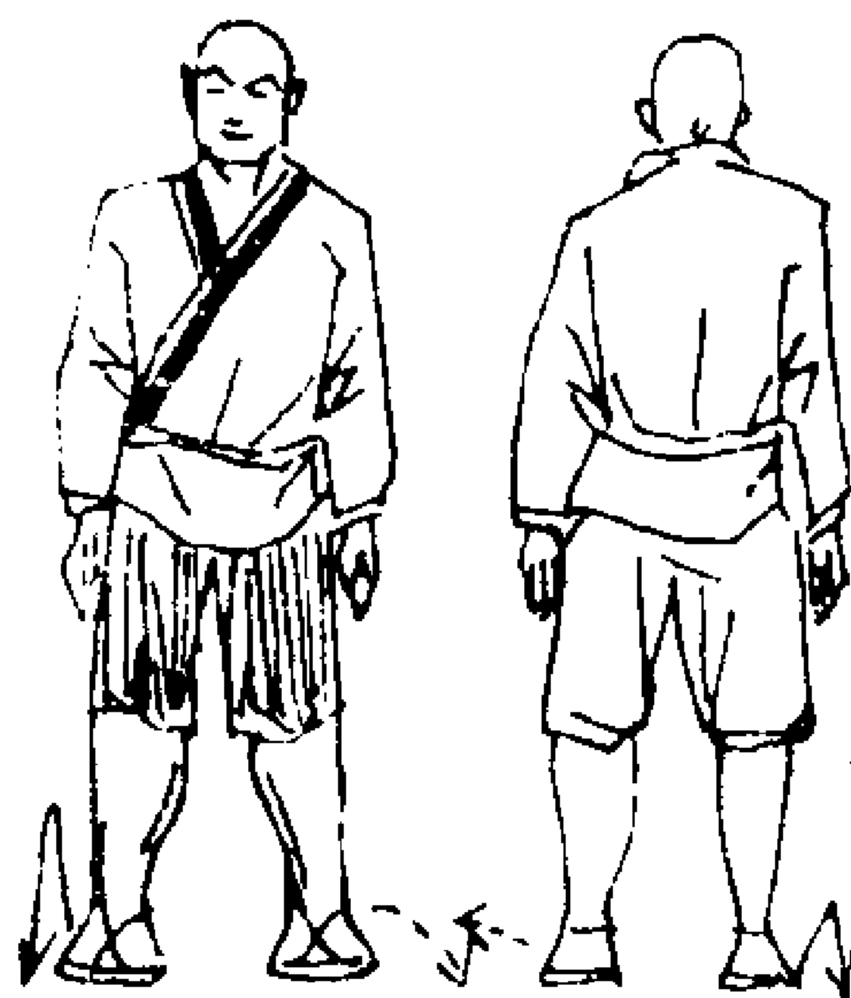


图2—93

1.双方通臂捶

甲乙双方抬右脚原地震脚落地，左脚左移步，两腿屈膝半蹲变成马步；两臂屈肘两掌变拳，搂护于体前，右拳在上，左拳在下，两拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—94）。

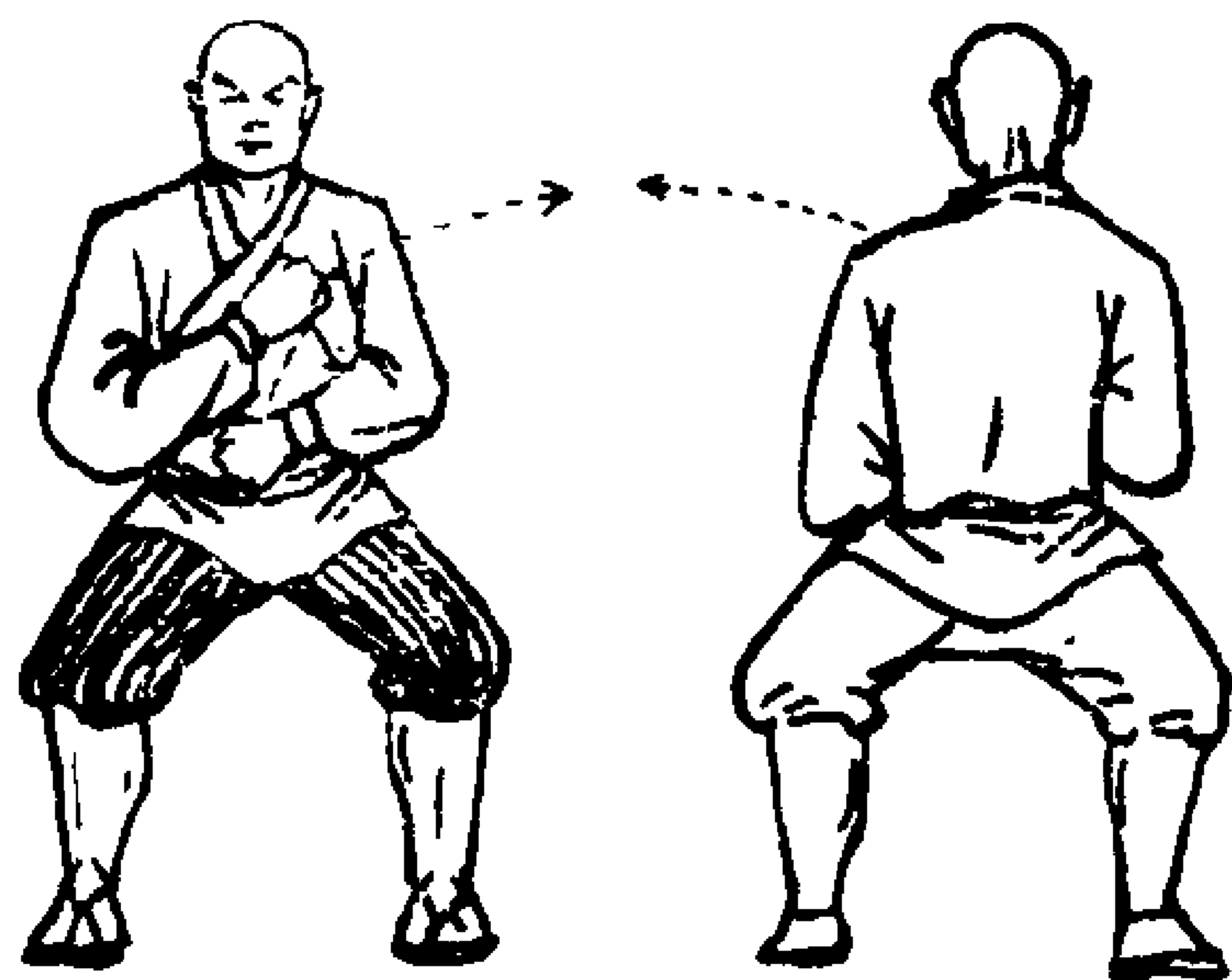


图2—94

上动不停，原地马步不变；同时，左拳由体前向上，再向左侧冲击，拳心向前，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于腰间

前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图2—95）。

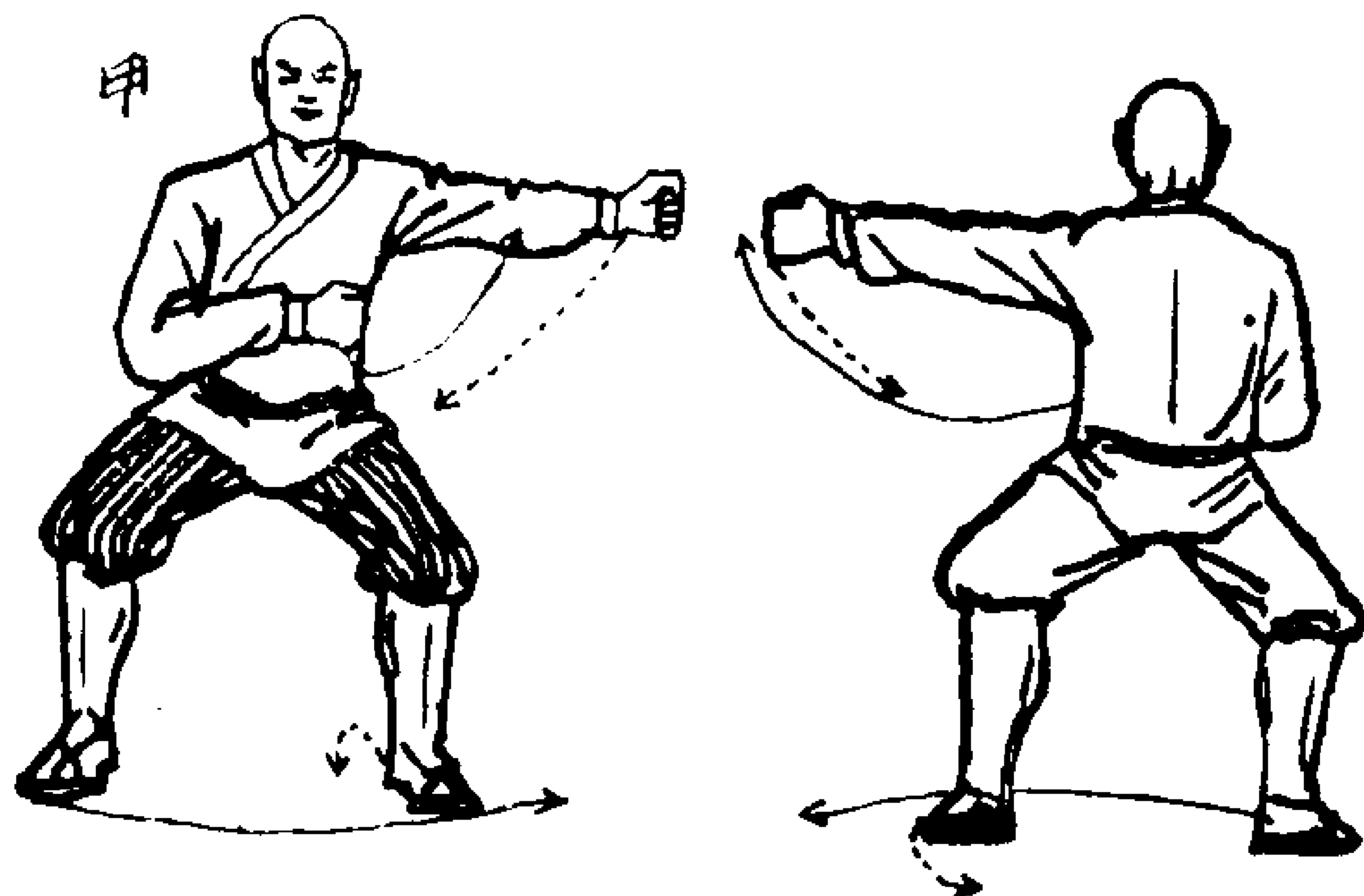


图2—95

实战应用：此势多用于搂抱摔拿敌人。敌如来攻我，抓住敌方，急用双手搂抱于怀内勒紧，随即将其按倒在地。也可出拳冲击侧面来敌，又是侧面击敌之法。

拳谱曰：

“敌人向我攻击凶，一心按我入地宫。
双手一抓猛用力，强敌被搂筋骨崩。
侧面来敌拳一抖，击倒对手不费难。
祖师传下搂势法，通臂捶出快如风。”

2.双方前撩捶

甲乙双方两脚蹍地，体左转90°，右脚前上半步脚尖点地，成右虚步；同时右臂随势屈肘右拳挑撩于体前，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于体前，拳心向右，拳眼斜向上。目视前方（图2—96）。

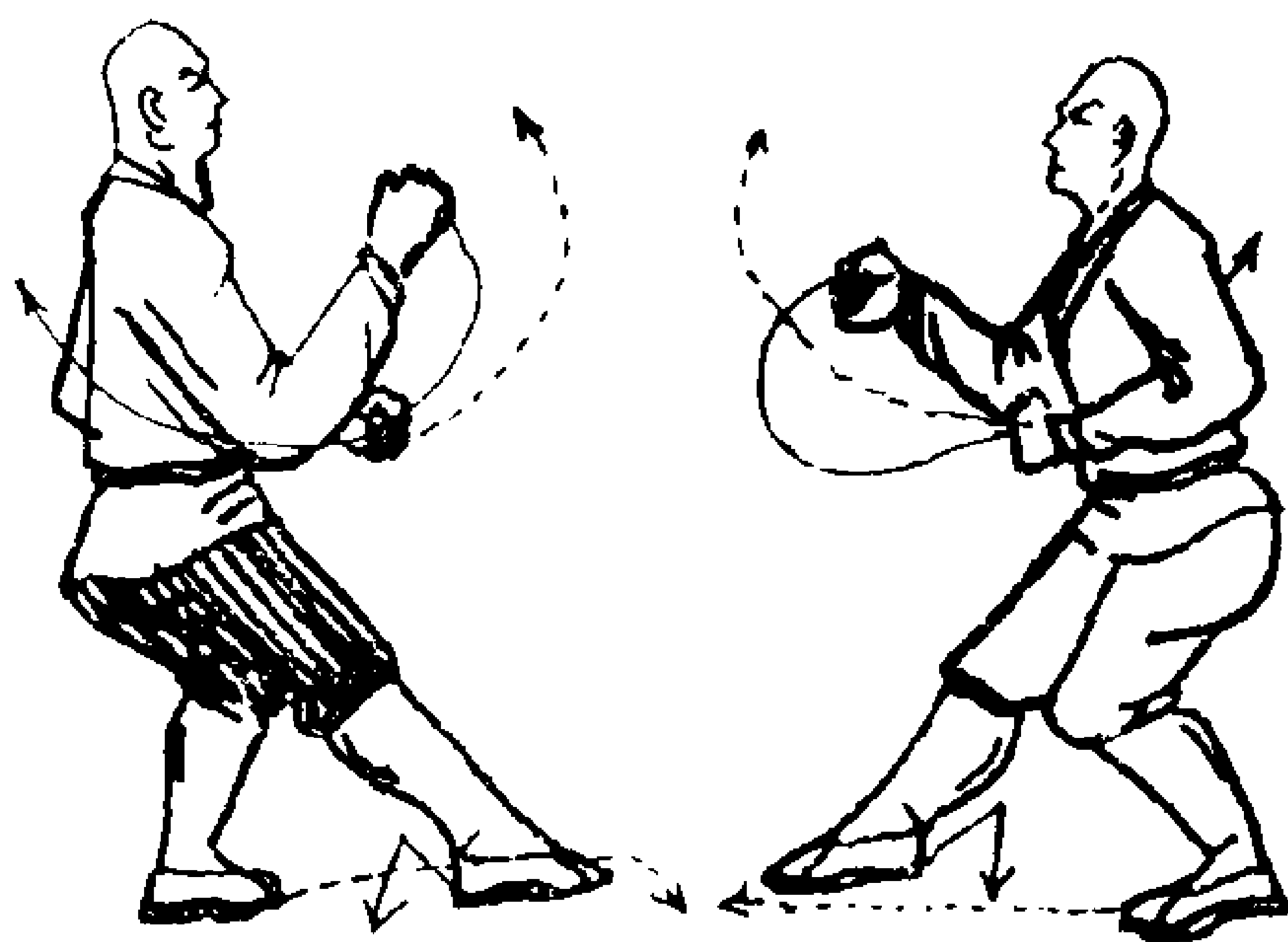


图2 96

实战应用：主要用于防守前方来敌，两拳前后护怀，可接连出击对付来敌，是防身护体应战之法。

拳谱曰：

“虚步撩捶急如电，敌人一见心胆寒。
强敌前方来袭我，两拳护体在胸前。
对方来势凶又狠，双拳对敌上下刹。
前人传下绝妙手，对敌冲杀不费难。”

3.双方顶心肘

甲乙双方右脚原地震脚下落，左脚前上半步，双脚为轴体右转90°，两腿屈膝成马步；同时，左臂屈肘用肘尖顶击左侧，拳高与头平，拳心向前，拳眼向右；右拳甩臂崩于体右侧，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上。目视左侧（图2—97）。

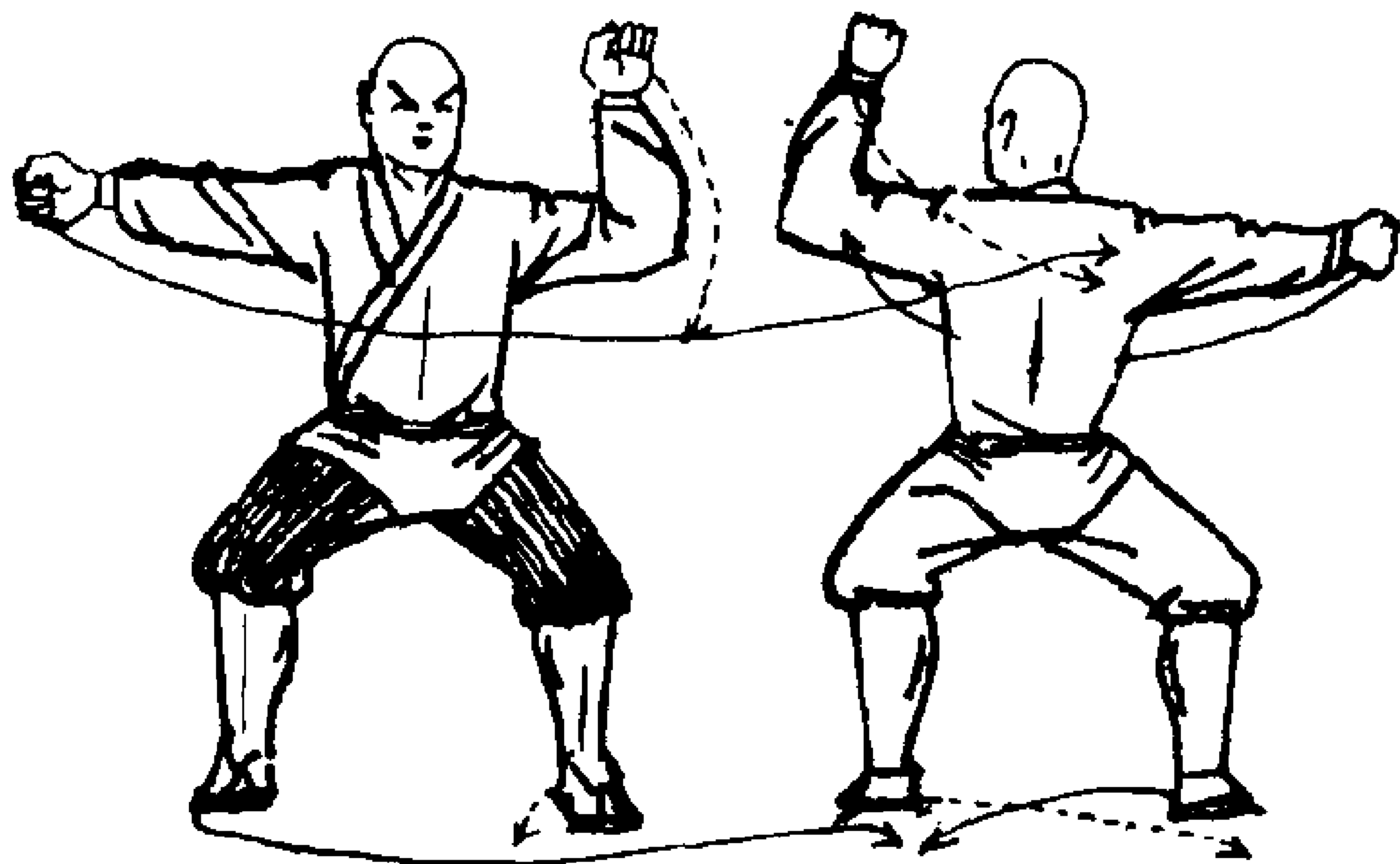


图2－97

实战应用：此势主要用于顶击敌人胸部、肋部和后心等部位，崩拳多用于击打敌人要害之处，如胸肋、肩臂、头面、脊背、腰胯等部位。

拳谱曰：

“祖师传授肘和拳，前后夹攻左右边。
前方来敌向我打，单肘顶击在街前。
后面敌手急来到，反臂崩击在后边。
对手一见心害怕，败阵逃脱一溜烟。”

4.甲上步扳捶，乙弓步双封

甲两脚为轴，体左转90°，右脚前上一步震脚落地，两腿成右弓步；同时，右拳随势向乙方背后扳击，拳心向右，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚为轴，体左转90°，两脚前后换步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，随势向甲右臂封推，两掌心向外，掌指

向上。目视甲方（图2—98）。

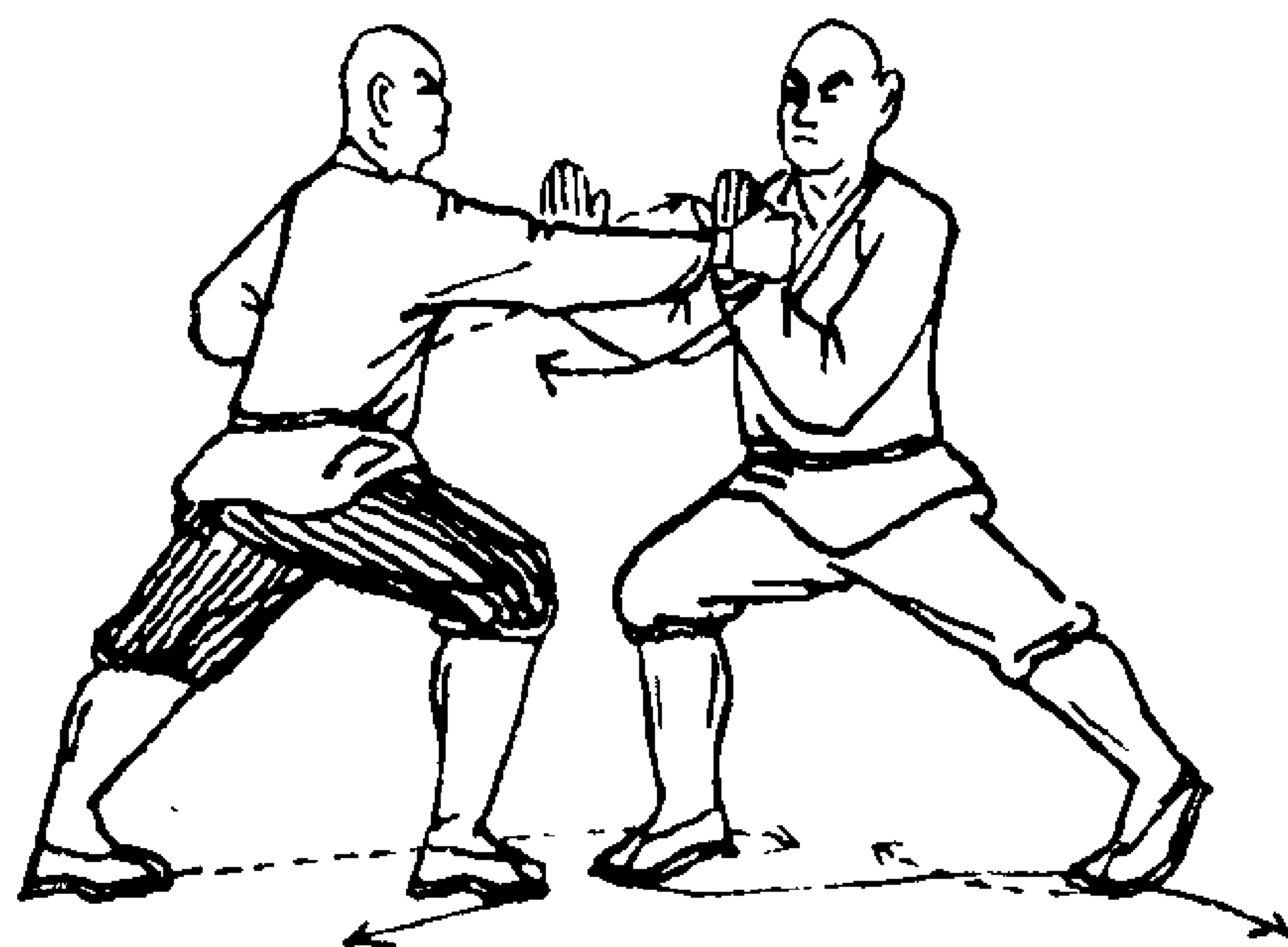


图2—98

实战应用：甲的进步扳捶，主要用于横打对方中、上盘，如脊背、腰胯、胸肋、肩臂、头向、耳后等部位；乙的弓步封推，主要用于迎击和防卫对方突然敌击，把敌手推击在外。

拳谱曰：

“这边上步扳捶打，那边弓步用掌封。
这边单臂猛用力，那边双掌力无穷。
双方拼斗施真功，势如白虎斗青龙。
祖师传下八极功，双方打斗各逞能。”

5.甲左打扳捶，乙双掌封推

甲右脚抬起向后微移下落，左脚前上一步落地，两腿成左弓步；同时左拳随势向乙背后扳击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于左肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚前后换步，两腿成左弓步；同时两掌随势封推甲方左臂，掌心向外，掌指向上。目视甲方(图2—99)。

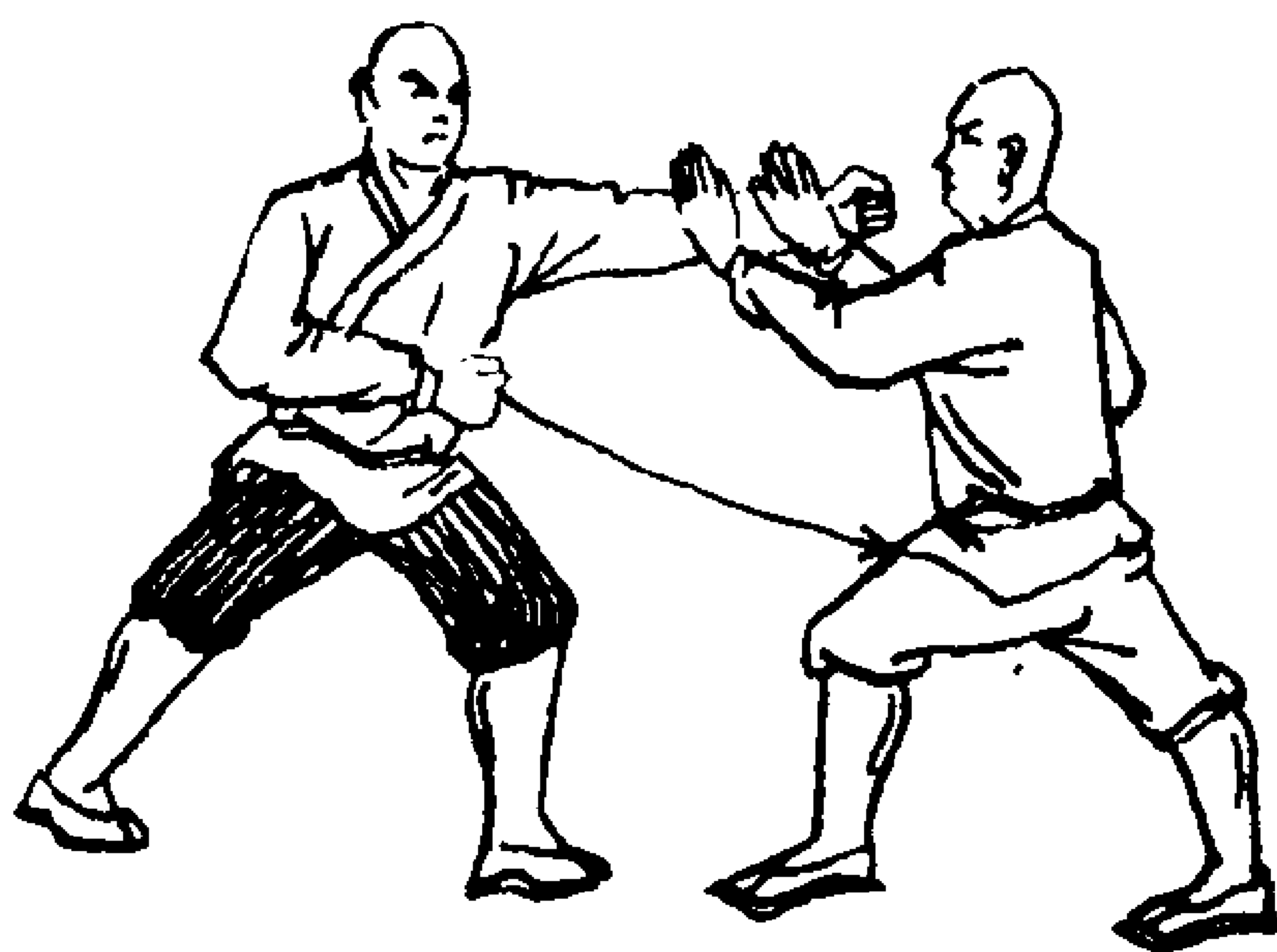


图2－99

实战应用：同上势。

6.甲右手抓裆

甲两脚原地不动；右拳迅速变掌抓向乙方裆部，掌心斜向左，掌指斜向前。目视乙方(图2—100)。

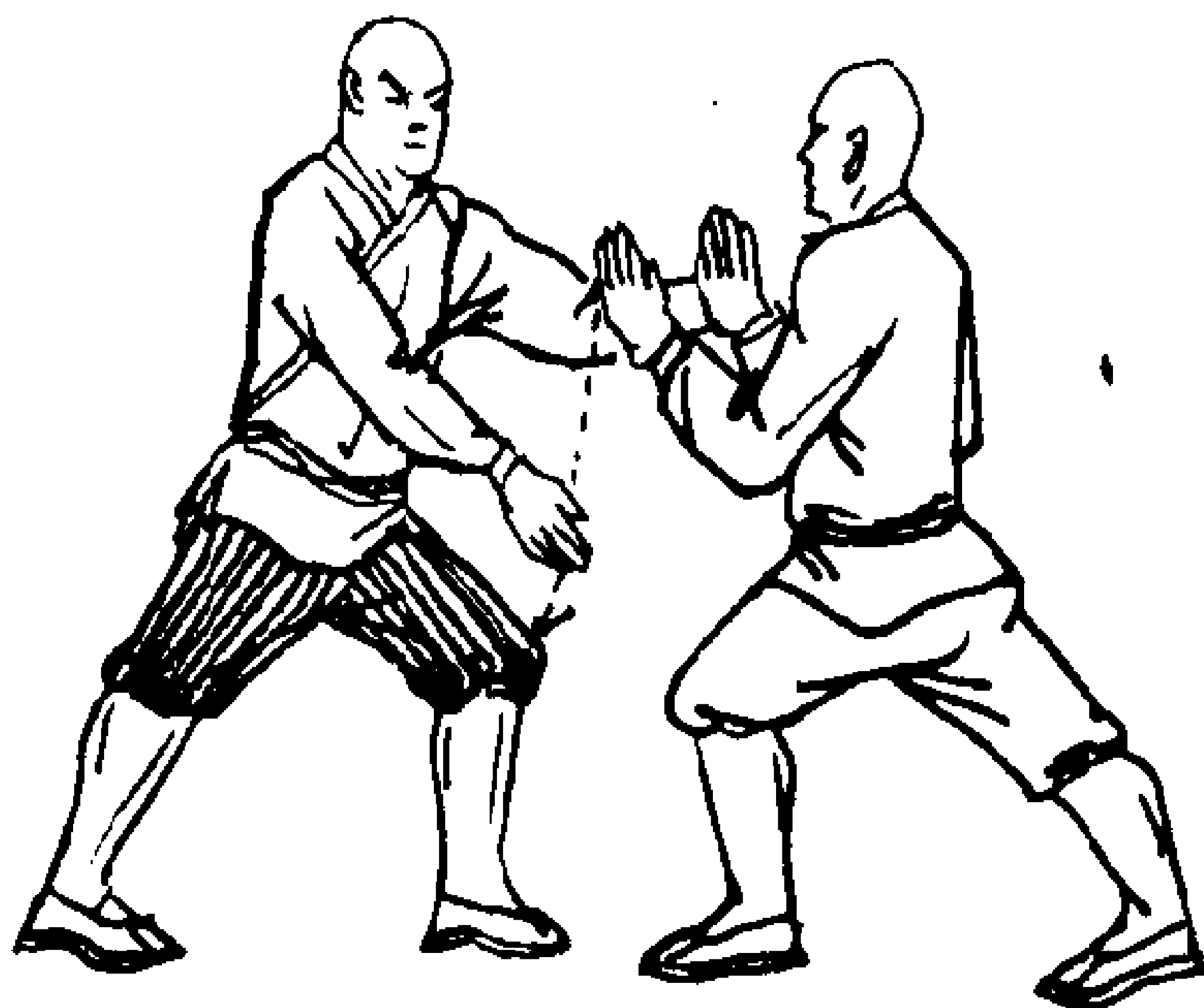


图2－100

实战应用：此势主要用于抓击敌方裆部要害之处。

7.乙左掌下开

乙两腿原地弓步不变；左掌由前方向下开击甲方右手掌，掌心斜向下，掌指斜向前。目视乙方（图2—101）。

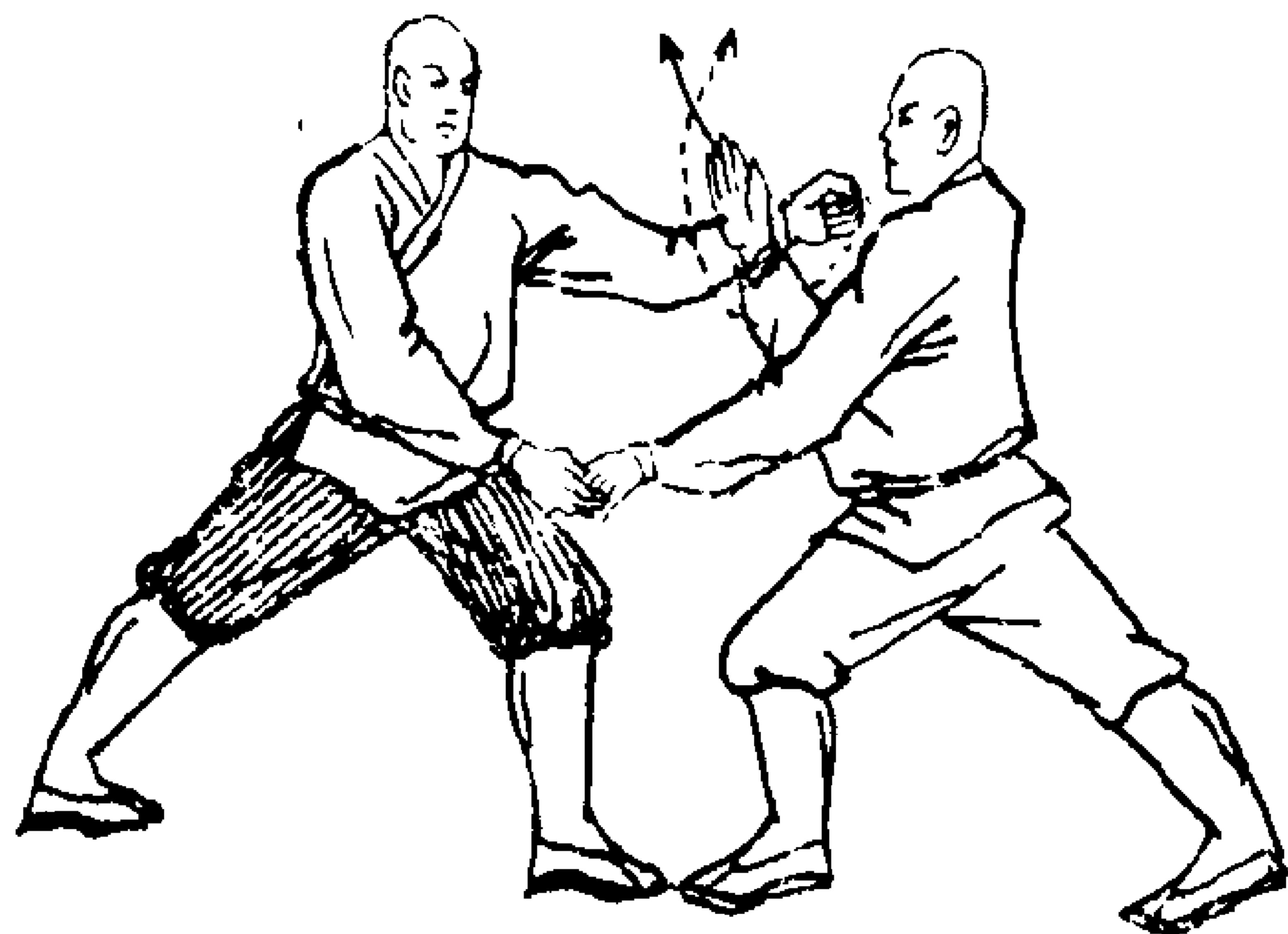


图2—101

实战应用：主要用于拨打对方突然偷袭，拨击敌人抓来之手，或者扫来之臂。

8.乙右掌搓面，甲左掌上架

乙两腿弓步不动；右掌用力向甲方面部搓击，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲方。

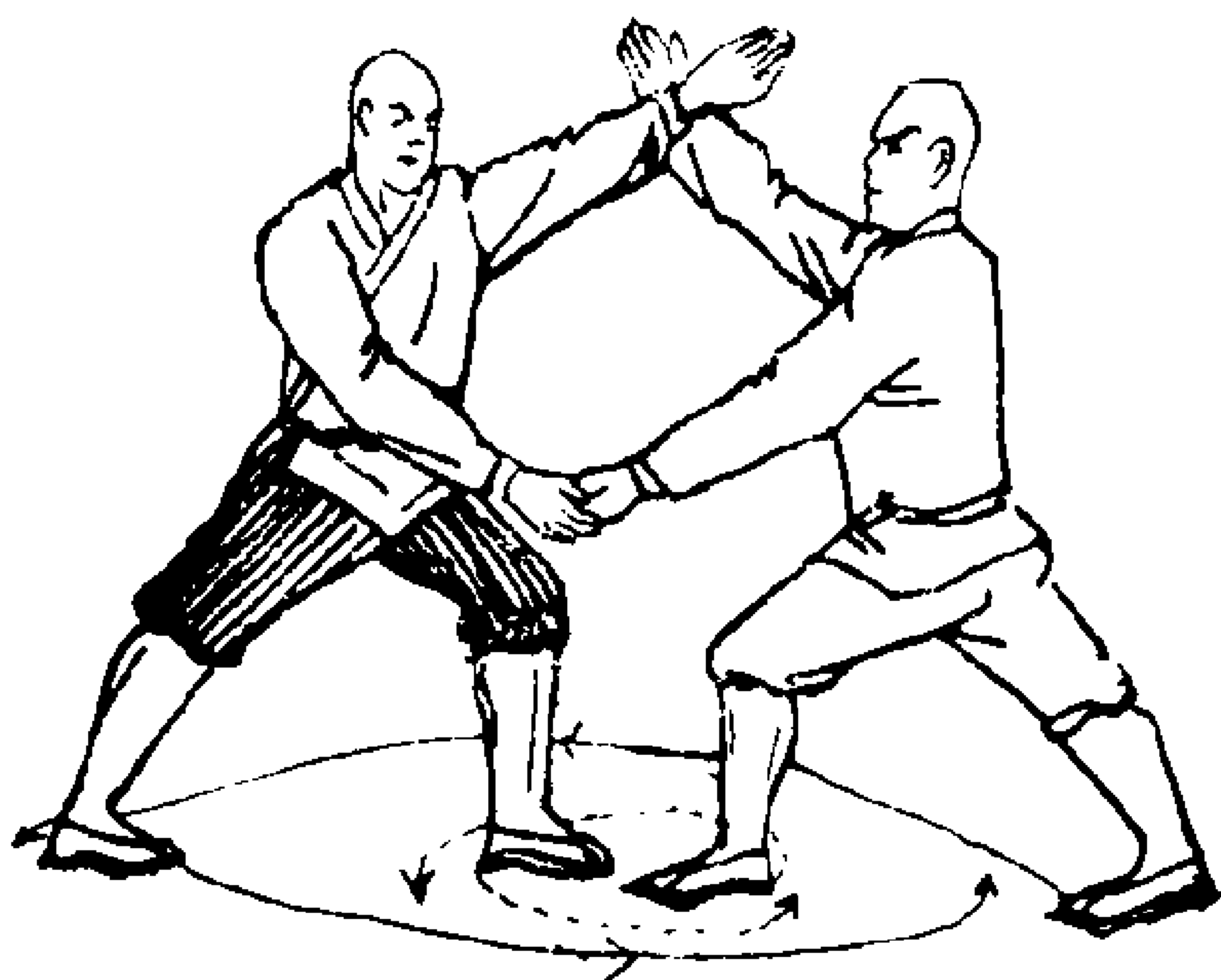


图2－102

甲左拳变掌，迅速向内旋腕，向上并架乙方右手腕，掌心斜向前，掌指斜向上。目视乙方（图2—102）。

实战应用：乙方的

搓面掌主要用于搓推对方双目、鼻部、口、下颌等处。

拳谱曰：

“单手抓裆奔下方，直抓要害下无常。
那边单掌向下开，拨开强手在两旁。
急速还击搓面掌，直致敌人伤口鼻。
这边旋腕向上架，两掌相交各称强。”

9.双方换位

甲乙双方各抬右脚前上一步，抬左脚前上半步，再各抬右脚向前上步，两脚为轴体左转180°，两腿成左弓步；两掌随势相持不变。目视对方（图2—103）。

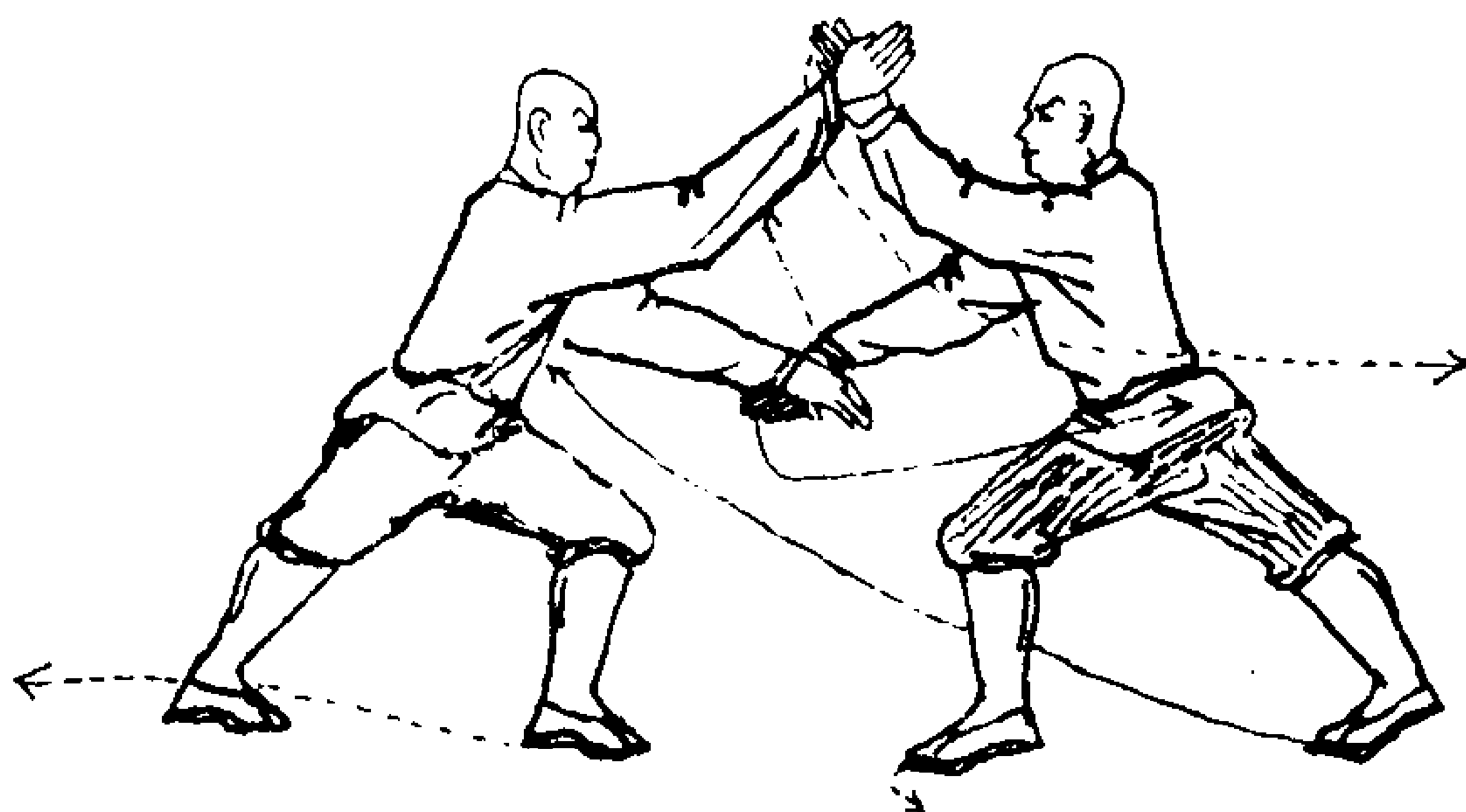


图2—103

实战应用：此势多用于抵抗敌人突然偷袭冲击，为互相防守，自然挡击之招。

10。甲单腿弹踢，乙双掌下封

甲左脚尖外旋，速抬右腿向乙方弹踢；同时两掌向身后左侧甩摆，掌心斜相对，掌指斜向后。目视乙方。

乙左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时两掌上展于体前方，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方右腿（图2—104）

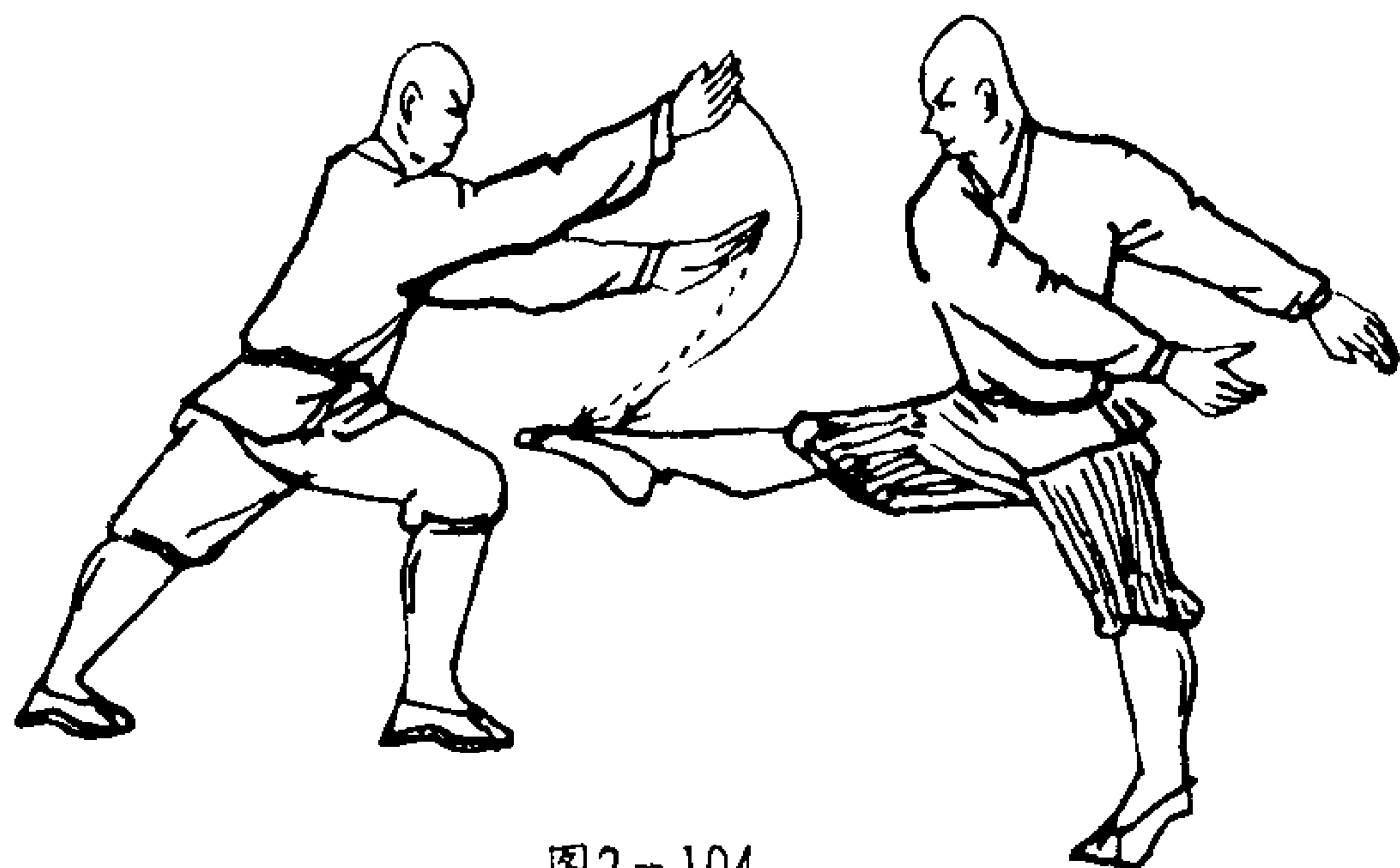


图2－104

乙双掌继续由上向下猛力拍击甲右腿，两掌心向下，掌指向前．目视甲方（图2—105）。

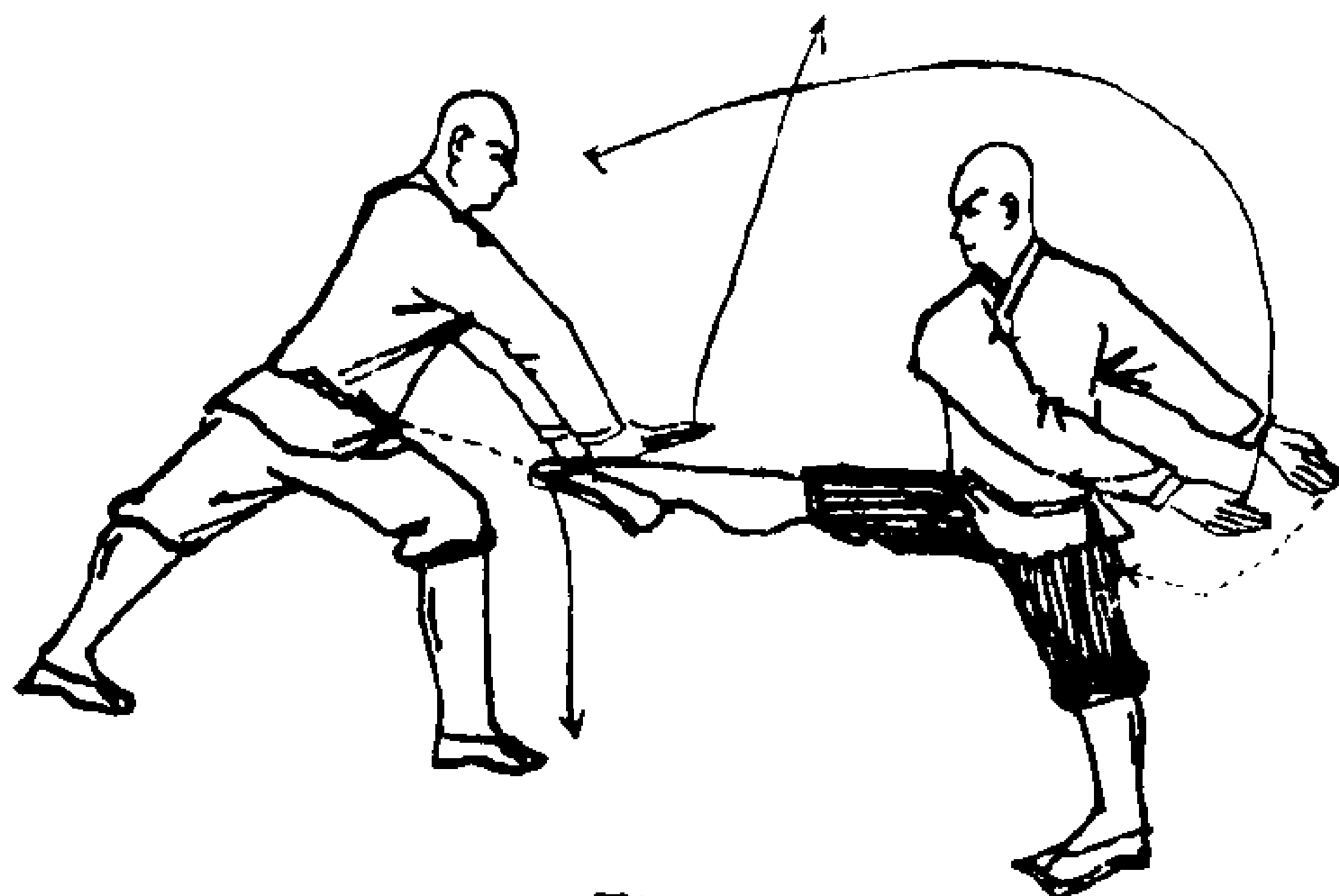


图2－105

实战应用：甲方的右弹腿主要用于踢击敌人小腹和裆部，是攻击之招；乙的下封掌主要用于封击对方踢来之腿，是防守之法。

拳谱曰：

“前面突然来犯敌，单腿独立把脚提。
对手逼近我身边，抬腿弹踢平地起。
敌手腿法虽玄妙，急用双掌献绝技。
两掌用力向下封，强敌腿脚击破皮。”

11. 甲弓步砸捶，乙弓步架捶

甲右脚在前方一步落下，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳环弧由后向前砸击乙方，拳心斜向左，拳眼向上；左拳护于体左后侧，拳心斜向右，拳眼向内。目视乙方。

乙急速两掌变拳，右拳向上拨架甲方小臂，拳心向左，拳眼斜向后，左拳护于体左后侧，拳心斜向后，拳眼向内。目视甲方（图2—106）。

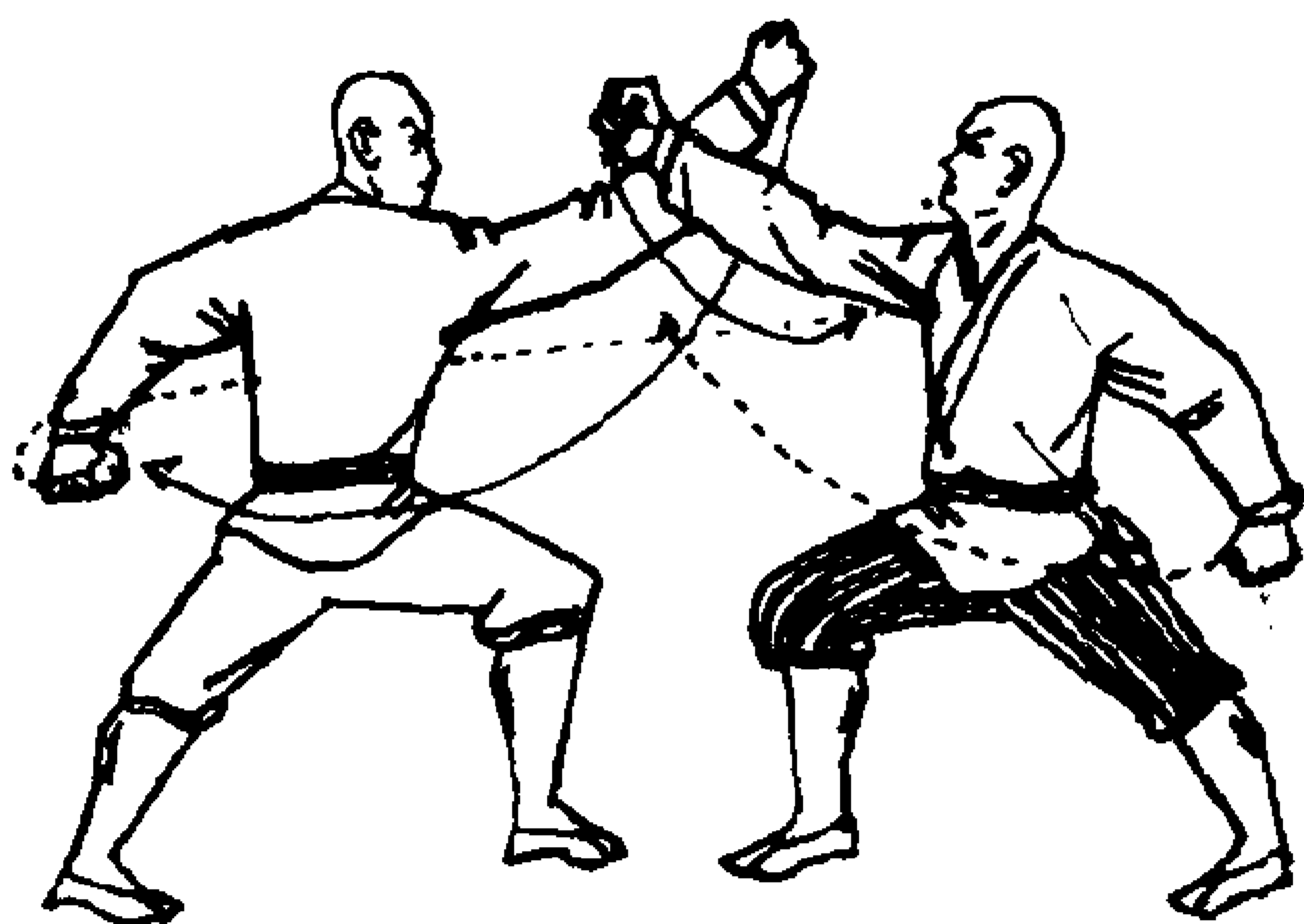


图2－106

实战应用：甲方的砸捶，主要用于击打敌方头部、耳部、肩背、颈部等处，乙方的架捶主要用于抵抗甲方上面的攻打。

拳谱曰：

“强敌攻在脚前边，直取要害来下盘。

单拳用力向下砸，对方被击面朝天。
对方狠心砸上盘，快如闪电出拳架。
单臂向上猛一架，敌臂挑开在云端。”

12. 乙平扫扳捶，甲双掌推封

乙两腿弓步不变；同时，左拳由后经左侧向甲方平扫扳击，拳心向右，拳眼向上；右拳收回护于右后下侧，拳心向外，拳眼向内。目视甲方。

甲两腿弓步不变，两拳迅速变掌，向乙方小臂封推，掌心向外，掌指向上。目视乙方（图2—107）

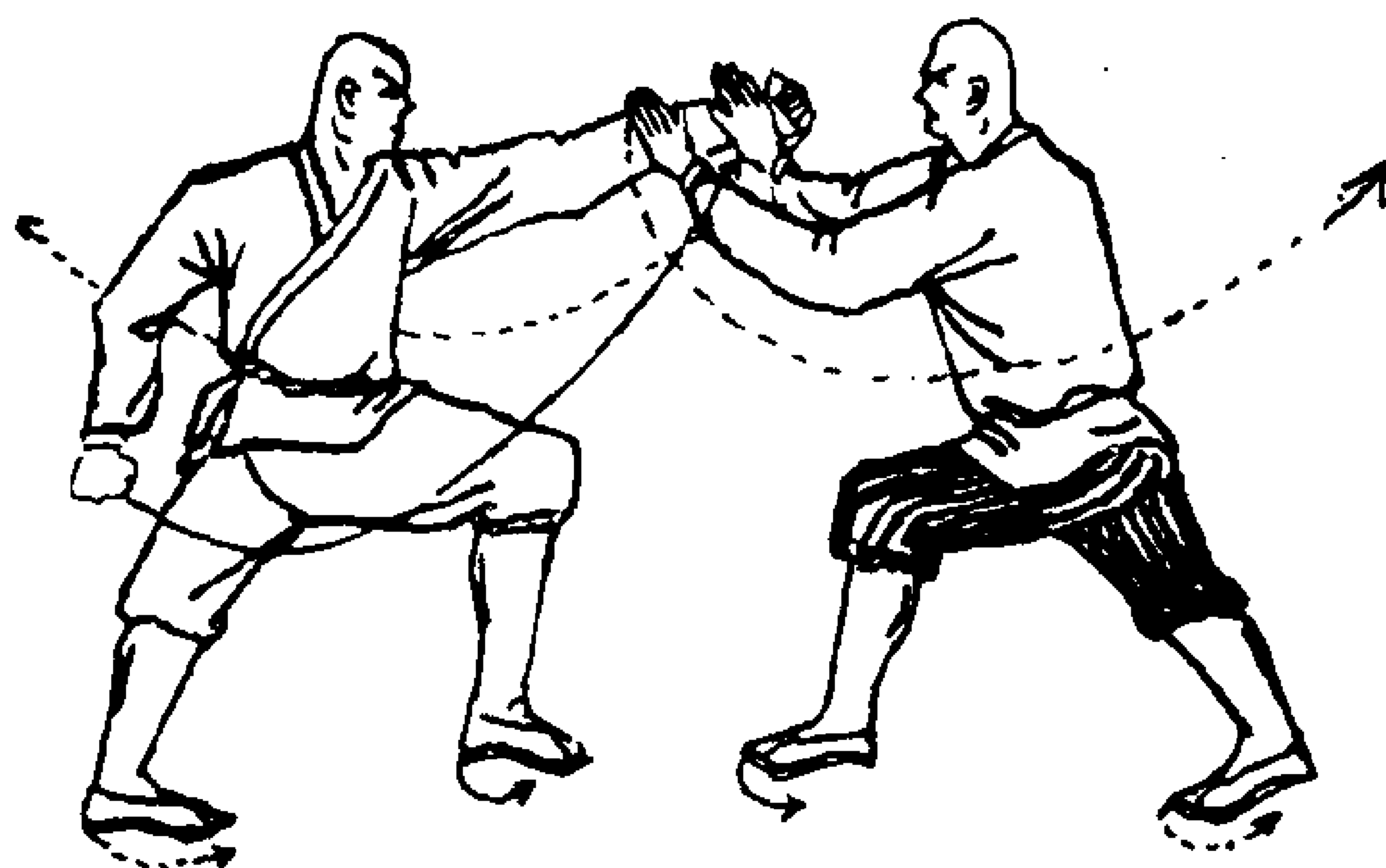


图2－107

实战应用：乙的平扫扳捶主要用于击打甲的中、上盘，甲的弓步封推主要用于防守乙的捶击。

13. 双方骑马步

甲乙双方两脚为轴，各左转体90°，两腿屈膝半蹲成马步；同时，乙方两拳变掌，甲乙双方随转体之势向左右两侧推掌，两掌高于耳平，掌心向外，掌指向上。目视右前方

（图2—108）。

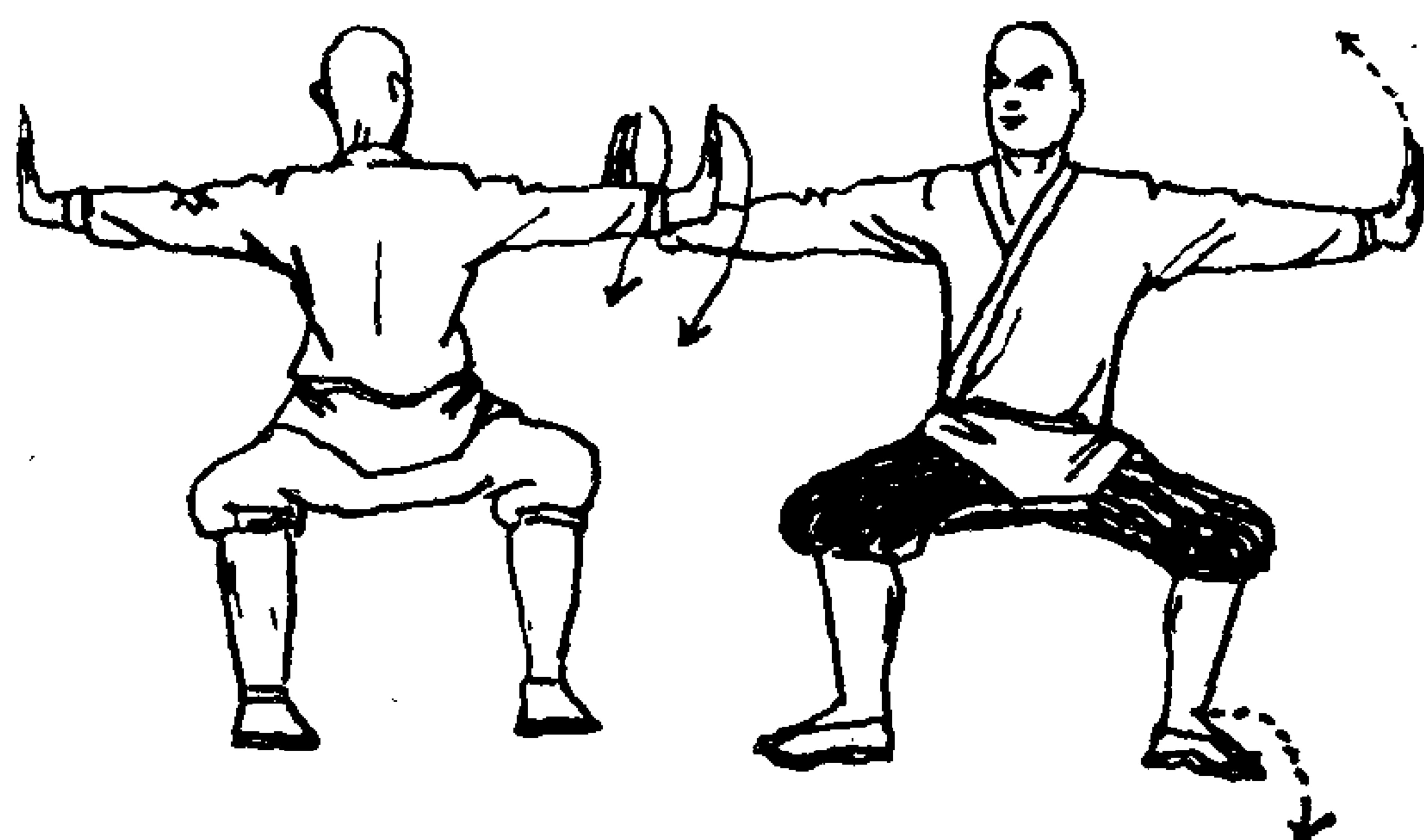


图2－108

实战应用：主要用于对付两侧来敌，也可防守强敌的横击。

拳谱曰：

“马步站桩是真功，手脚四肢开四平。
两支手臂两条腿，功力实用两相等。
谨防单轻和单重，少出偏瘫手足灵。
练到延年益高寿，身心康健耳目明。”

14．甲上步挤仓，乙推肩抓裆

甲左脚跟外旋，体向右转90°，两腿成右弓步；同时，用右掌拍击乙方小臂或者手腕，掌心斜向外，掌指斜向上；左掌在后向上展开，掌心向外，掌指斜向上。目视乙方（图2—109）。

上动不停，甲抬右脚原地震脚落地，左脚前上一大步，落于乙方右脚后内侧，绊住乙方右腿；同时，左掌经乙方右腋下、穿至乙方身后，抱住其后脊背；右掌用力向乙方肚腹猛

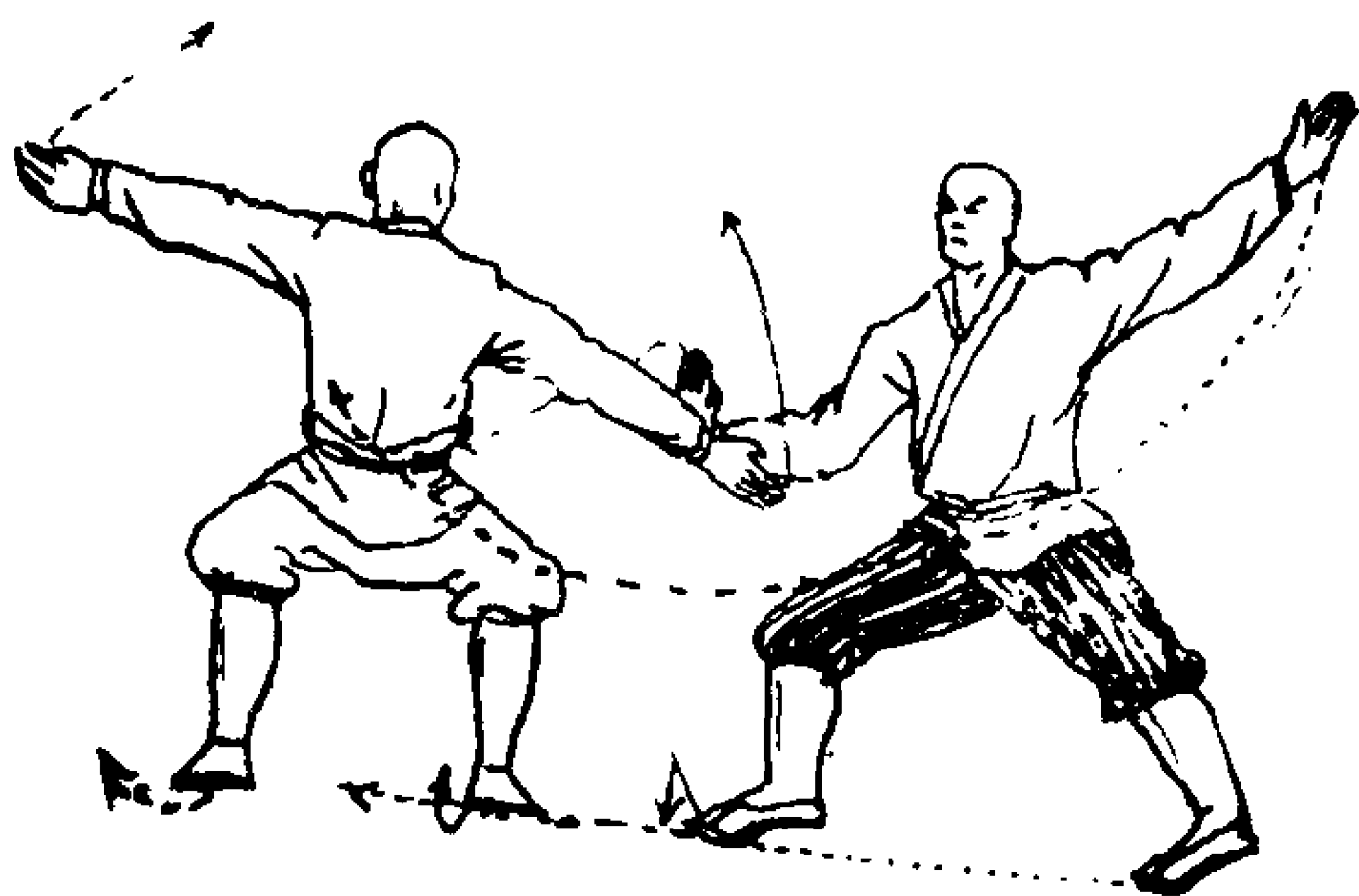


图2—109

推，挤住乙方。目视乙方。

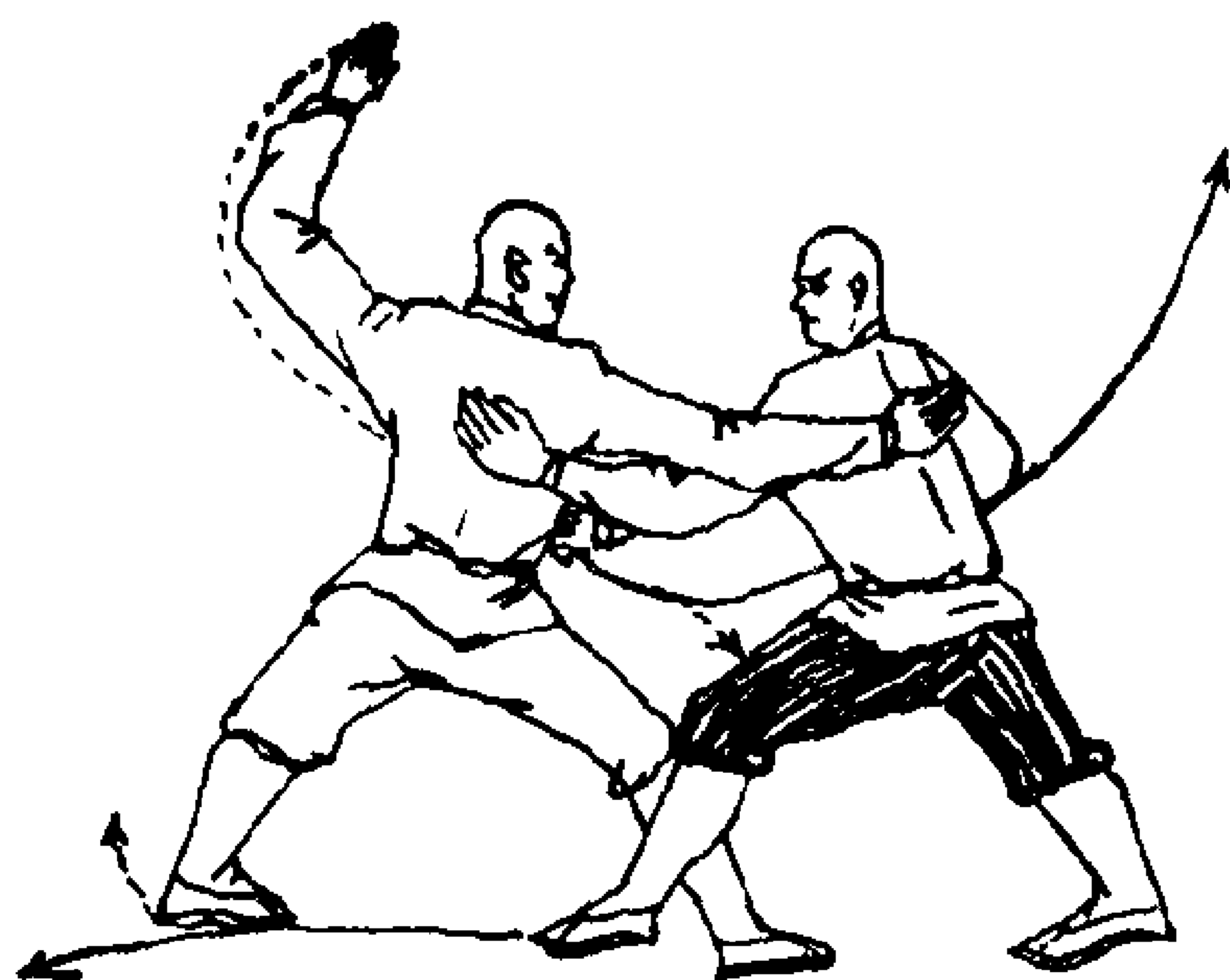


图2—110

乙被甲抹挤后，两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时，右掌上抢掌心向右，掌指向前；左掌上架头上左后侧，掌心斜向左，掌指向上。目视甲方（图2—110）。

上动不停，乙左脚跟外旋，右脚后撤，两腿成左斜步；同时，右掌向甲方肩部猛推，掌心斜向左，掌指斜向前；左掌迅速向乙方裆部猛抓，掌心斜向右，掌指斜向前。目视甲方。

甲被乙推肩后，左掌心斜向右，掌指斜向下，向里开击乙方左掌；右掌展于体后右上侧，掌心向右，掌指向上。目视乙方（图2—111）。

实战应用：甲方的上步抹仓，主要用于擒拿之用，乙方推

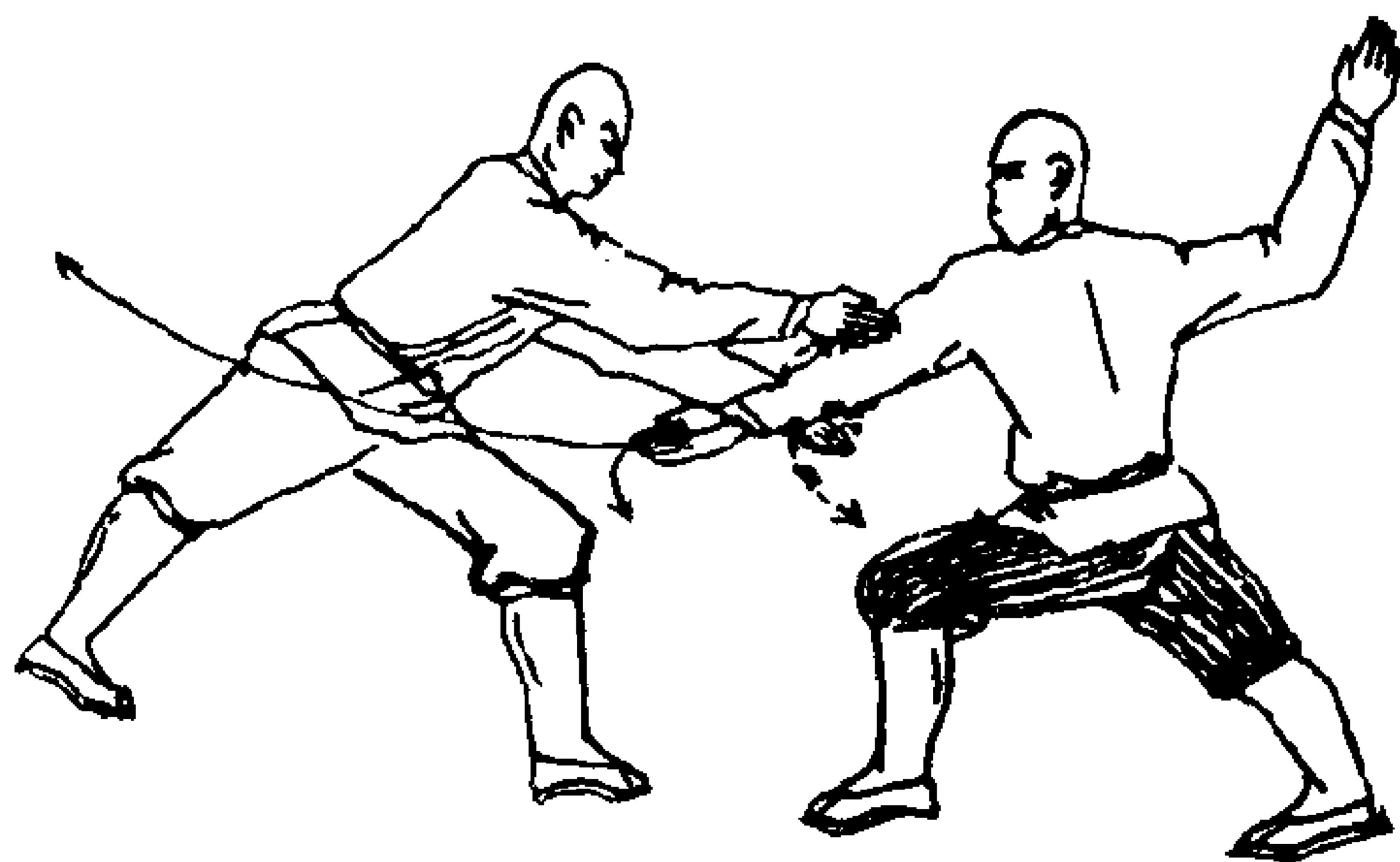


图2－111

肩抓裆是为了防止敌人的突然袭击，是对敌人的猛力反击。

拳谱曰：

“拔开敌势急进攻，两掌前后相接应。
一掌托抱敌后腰，一掌推击敌当胸。
敌人招法虽凶狠，闪电不击随时应。
一掌推肩敌退后，一手直取敌致命。”

15. 乙反手抓裆，甲单掌外开

乙左掌反手抓甲方，掌心斜向右，掌指斜向前，右掌展于右后侧，掌心向右，掌指斜向后。目视甲方。

甲左掌再向外开，掌心斜向右，掌指向前。目视乙方（图2—112）。

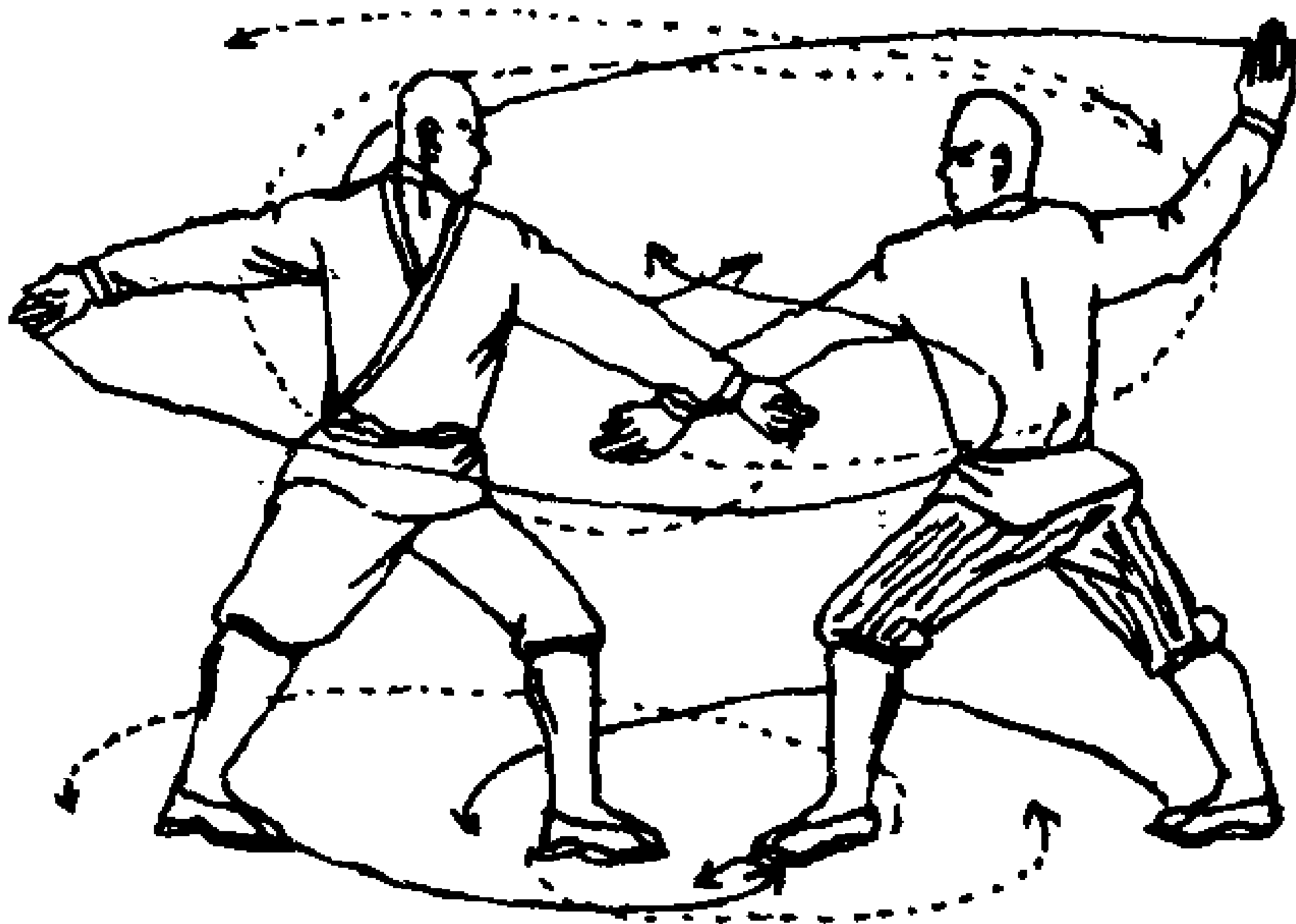


图2－112

实战应用：乙方的反手抓，主要用于连环抓敌。甲方单掌外开，是用于左右拨打之招。

拳谱曰：

“你手抓拿来得急，我手左右速拢敌。
你来进手连环套，我速还招闪电疾。
你来抓里我拢外，你来抓外我拢里。
不怕你的招术快，我早沉心定下气。”

16.双方反身推掌

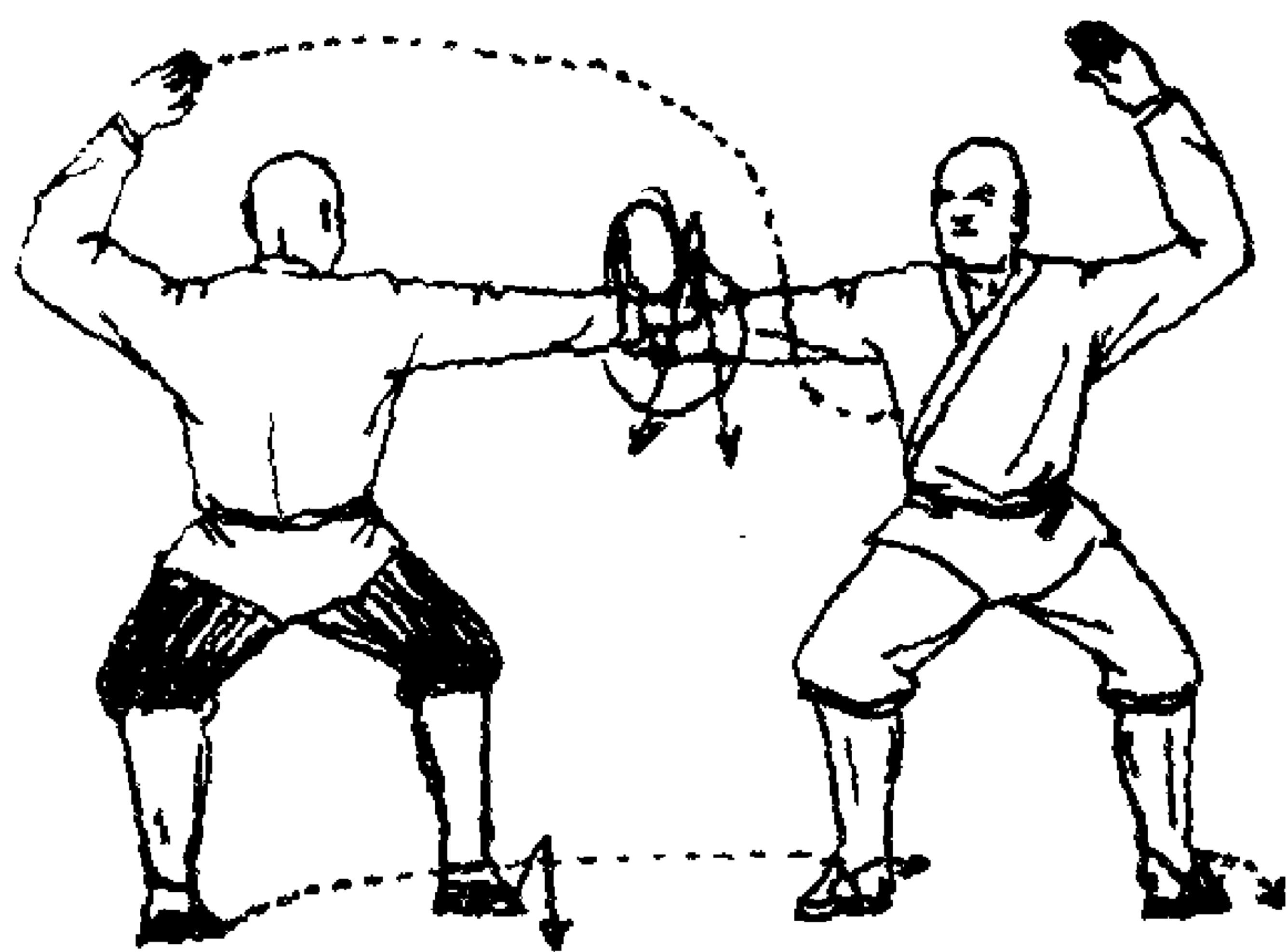


图2—113

甲乙双方右脚向前上一步震脚落地，左脚抬起，体左转270°，两腿屈膝半蹲变成马步；同时，右掌随势推向右侧，掌心向右，掌指向上；左掌上架头上左侧，掌心斜向前，掌指向右。目视对方（图2—113）。

实战应用：主要用于转身回击对方的追击和紧逼，在敌强我弱的情况下，可以反身滚龙，败中取胜。此势是少林寺著名武僧如容、如量二位禅师传延。

拳谱曰：

“敌强我弱赌胜负，你我比试论雌雄。
若凭实力难取胜，败阵回身用滚龙。
翻身推出滚龙掌，强敌受伤败回营。
不是祖师玄妙招，哪能挫敌见奇功。”

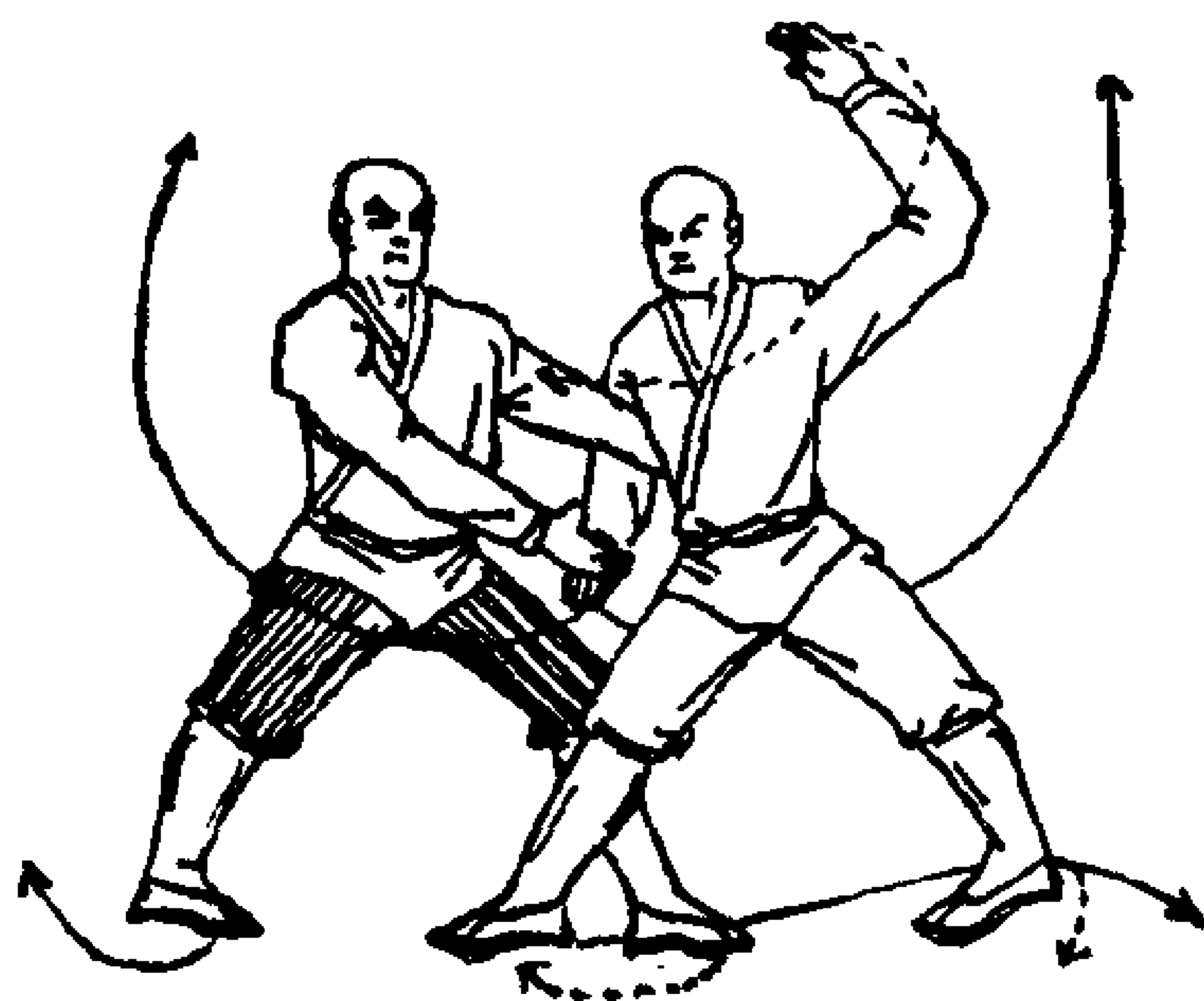
17.甲上步左大缠，乙脱步推右掌

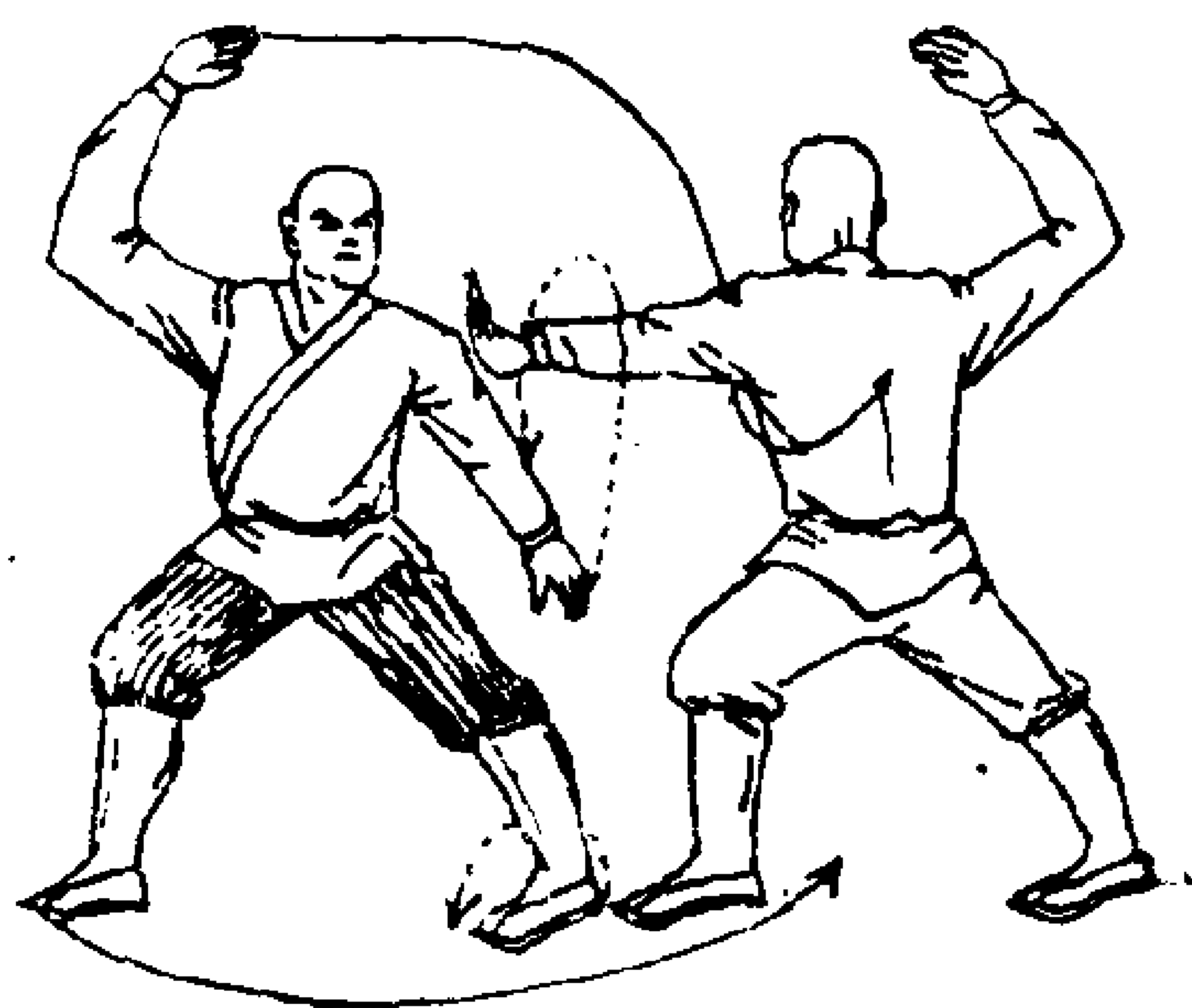
甲抬右脚原地震脚落地，体右转90°,左脚上步，落于乙右脚后内侧，绊住乙右腿，两腿成左弓步；同时，右掌由内向外上旋腕缠绕，抓住乙方右手腕；左掌向上向下用肘压击乙方右肘弯，穿进乙方右腋后侧，扣抓其腰背。目视乙方。

乙左脚跟旋碾，变成右横弓步。目视甲方（图2—114）。

上动不停，乙左脚跟外旋，左脚为轴，体右转180°，右脚后撤于体右后侧一步，两腿成左横弓步；同时左掌猛力推击甲方左肩，掌心向左，掌指斜向上；右掌脱出架于头上右侧，掌心斜向前，掌指向左。目视甲方。

甲被乙推后，两脚为轴，体右转90°，两腿成右横弓步；同时，左掌被推落于右下侧，掌心向后，掌指向下；右掌架于头上右侧，掌心斜向上，掌指向右。目视乙方（图2—115）。


图2—114


图2－115

实战应用：甲方的上步大缠，又叫走马活肋，主要用于擒拿敌人，是抓敌之法。乙方的脱步推掌是用于解脱被拿之手，以免受击或者被擒。是驱敌脱身之招，又是反攻之法。

拳谱曰：

"敌方力大武艺精，向我挑战力无穷。
单手猛力缠绕旋，擒拿对手不容情。
对方缠拿虽厉害，撤身脱步用力撑。
单臂一抖推开掌，强敌败阵影无踪。"

18.甲上步右大缠，乙脱步推右掌

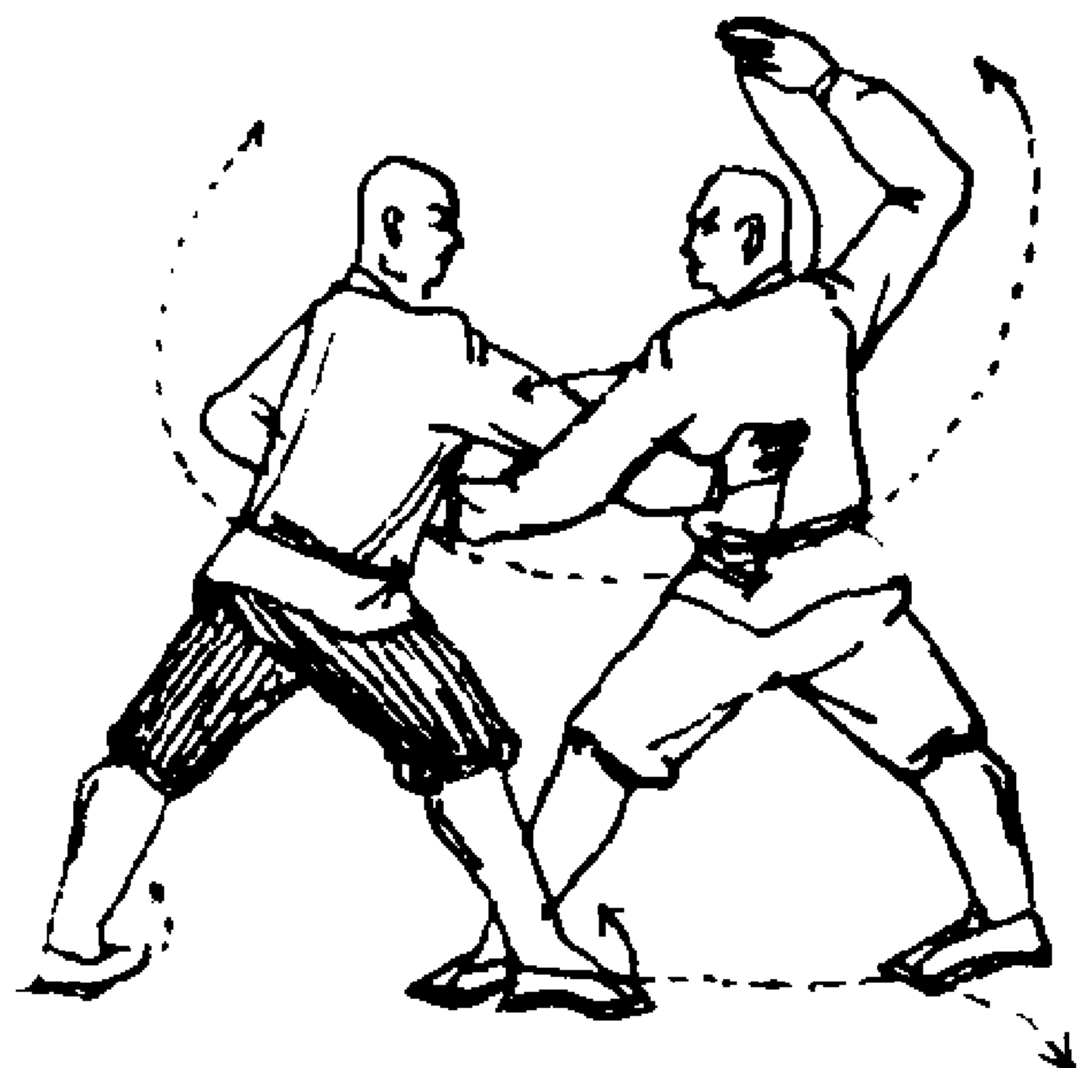


图2－116

甲抬左脚脚跟内旋，震脚落地，两脚为轴，体左转90°，右脚上步落于乙方左脚后内侧，绊住乙左腿，两腿成右弓步；同时，左手腕外旋环弧缠住乙方左手腕；右掌由上向下压击乙方肘部，穿进乙方左腋下后侧，五指紧扣乙腰、背部不放。目视乙方（图2—116）。

左脚左撤一步，两脚为轴，体左转180°，两腿成右横弓步；同时，右掌向乙方右肩猛推，掌心向右，掌指斜向上；左掌脱出架于头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向右。目视甲方。

甲被乙推击右肩后，两脚为轴，体左转90°，两腿成高弓步，右掌落于右下侧，掌心斜向前，掌指斜向右；左掌上架于头上左侧，掌心斜向前，掌指向右。目视乙方（图2—117）。

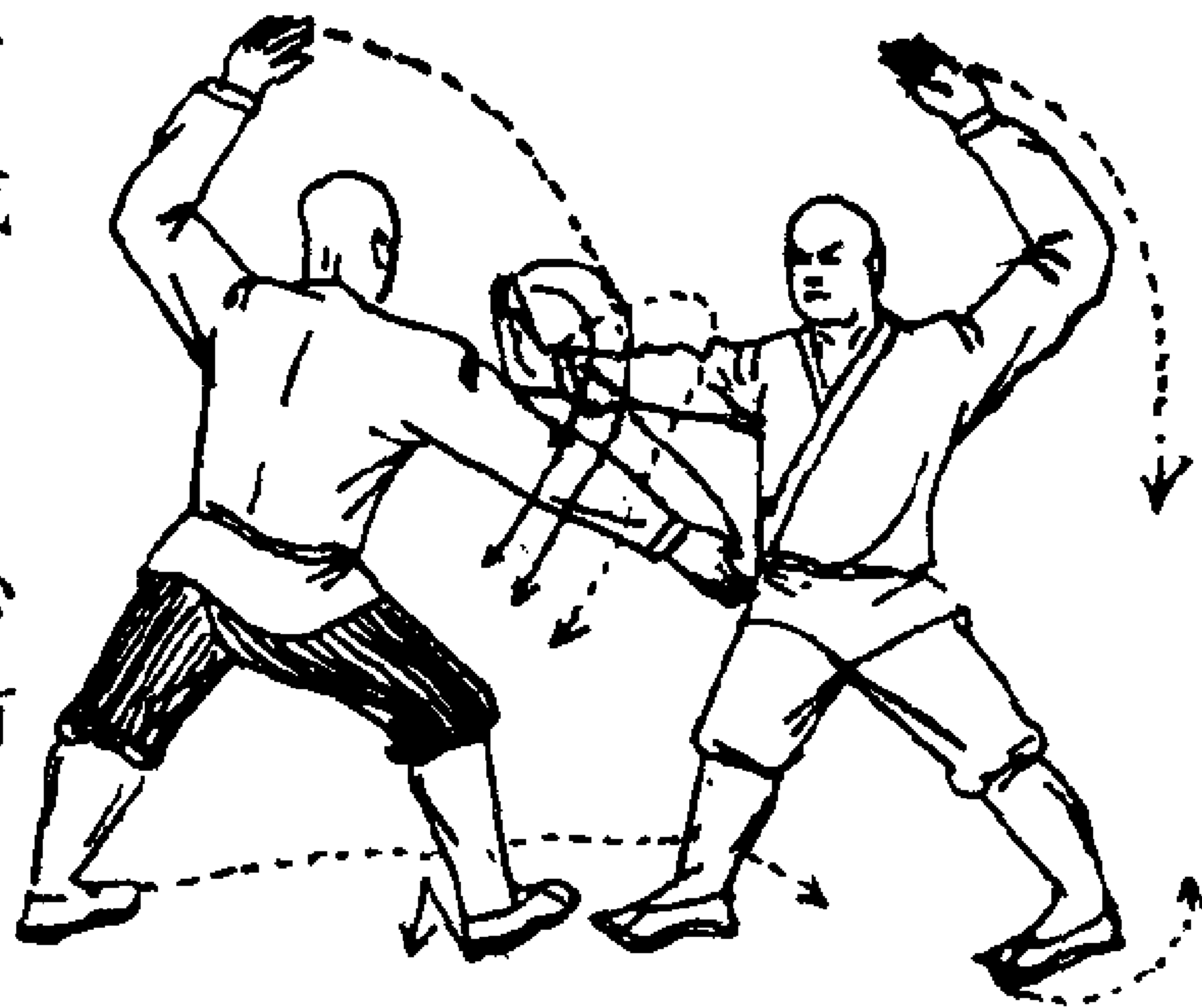


图2－117

实战应用：同上势。

19．甲上步拿小缠，乙挂塔下绊腿

甲抬右脚震脚下落，两脚为轴，体向右转180°，左脚上步落于乙方右脚后内侧，绊住乙腿，使两腿成右横弓步；同时，右掌向上迎击，左掌向下按压。用两掌夹住乙方掌、腕部，用力向外、上旋腕拧缠，屈肘下拉于体前。目视前方。

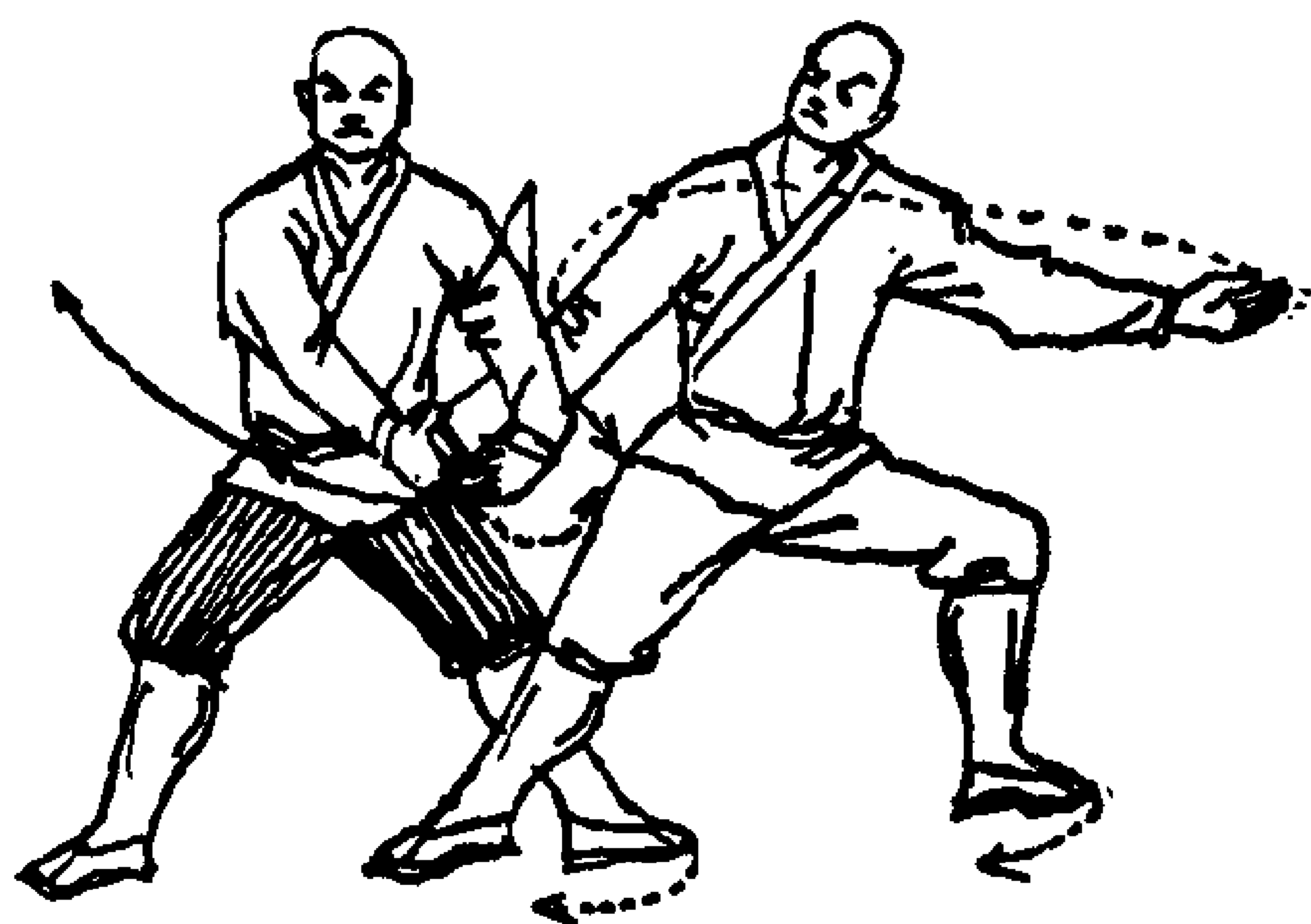


图2－118

乙左脚尖外旋，两腿变成左横弓步；右掌被甲缠住，左掌下展于体左侧，掌心向前，掌指向左。目视乙方（图2—118）。

上动不停，乙左脚尖内旋，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步；同时，左掌向右侧沿肩臂下滑猛切，抹掉甲方缠拿的两手，并抓住甲左手腕下拉；右掌脱出由上向下猛按甲方肩臂，掌心向下，掌指斜向前。目视甲方。

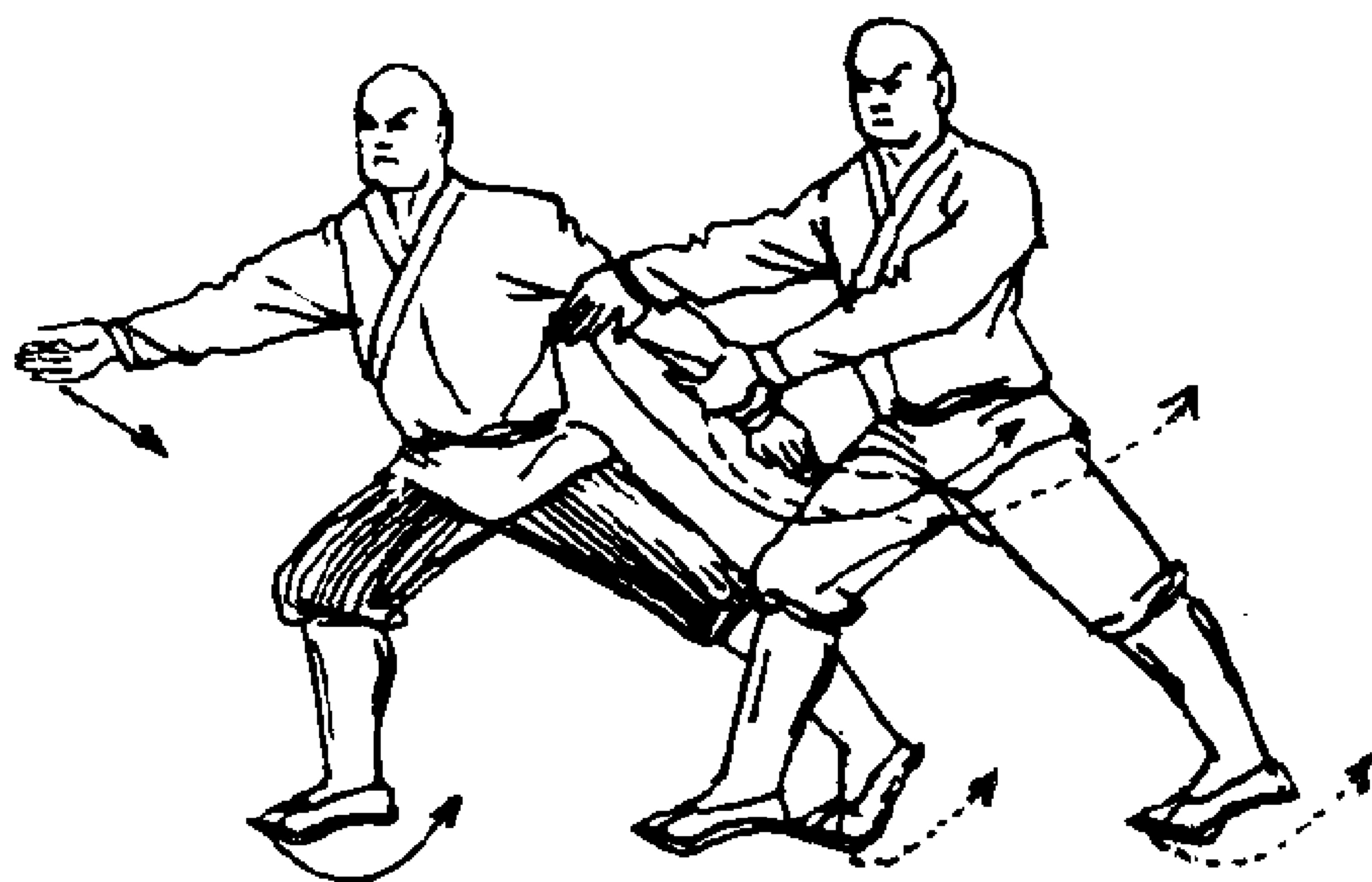


图2－119

甲被乙按后，左脚尖内旋，两腿成右横弓步；同时，左手被抓；右掌外展于右下侧，掌心斜向下，掌指斜向右。目视右前侧（图2—119）。

实战应用：甲方的拿小缠，主要用于擒拿对方之用，对方如抓我手腕想拿我，被我双手夹住其手腕，反擒拿之。乙方的挂塔下按掌，主要用于解脱被擒拿之手。

拳谱曰：

“小缠之法妙无边，反拿强敌倒街前。
任你顽敌再奸巧，难免手腕被我缠。
对手虽使反手缠，还有摘手妙更玄。
单掌用力只一抹，滑脱手法先上先。”

20.甲近身撑捶势，乙腋下撑敌捶

甲两脚为轴，成左横弓步；左掌变拳，用力向乙胯部猛撑揣插，拳心向后，拳眼斜向下；右掌下旋，掌心向下，掌指斜向左。目视左前方。

乙左脚尖外旋，右腿屈膝，左腿蹬直，两腿成右横弓步；右掌被撑，掌心向内，掌指向下；左掌外护于左侧，掌心向后，掌指斜向下。目视甲方（图2—120）。

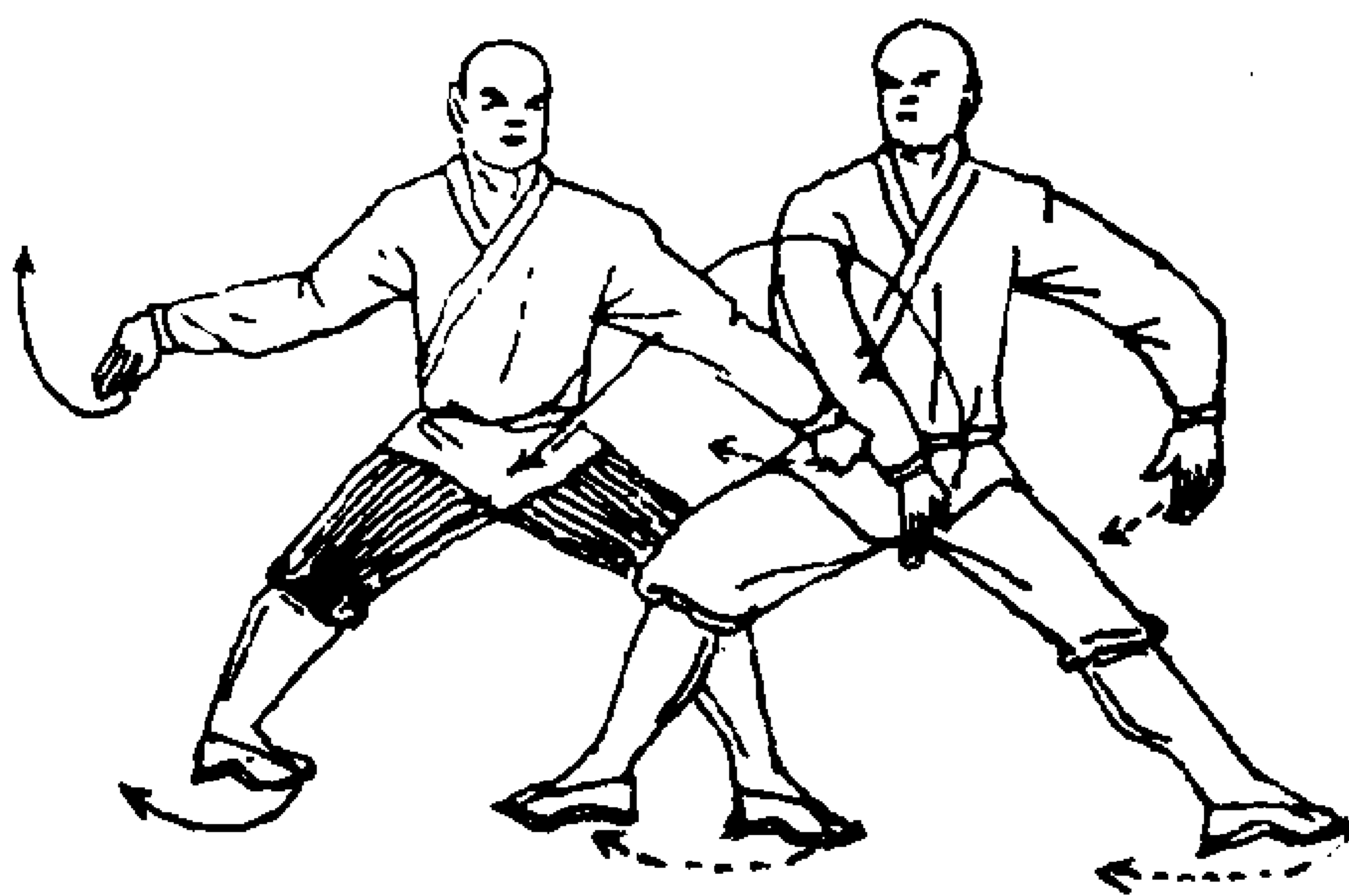


图2－120

上动不停，乙左脚尖内旋，两腿成高弓步；同时，右掌

变拳，经甲左腋下向左肋猛力揣击；左掌下展于左侧，掌心向后，掌指向下。目视甲方。

甲被撑后，左脚内旋，右脚外旋，成右高弓步；右掌展于右侧，掌心向前，掌指向右。目视右前侧（图2—121）。

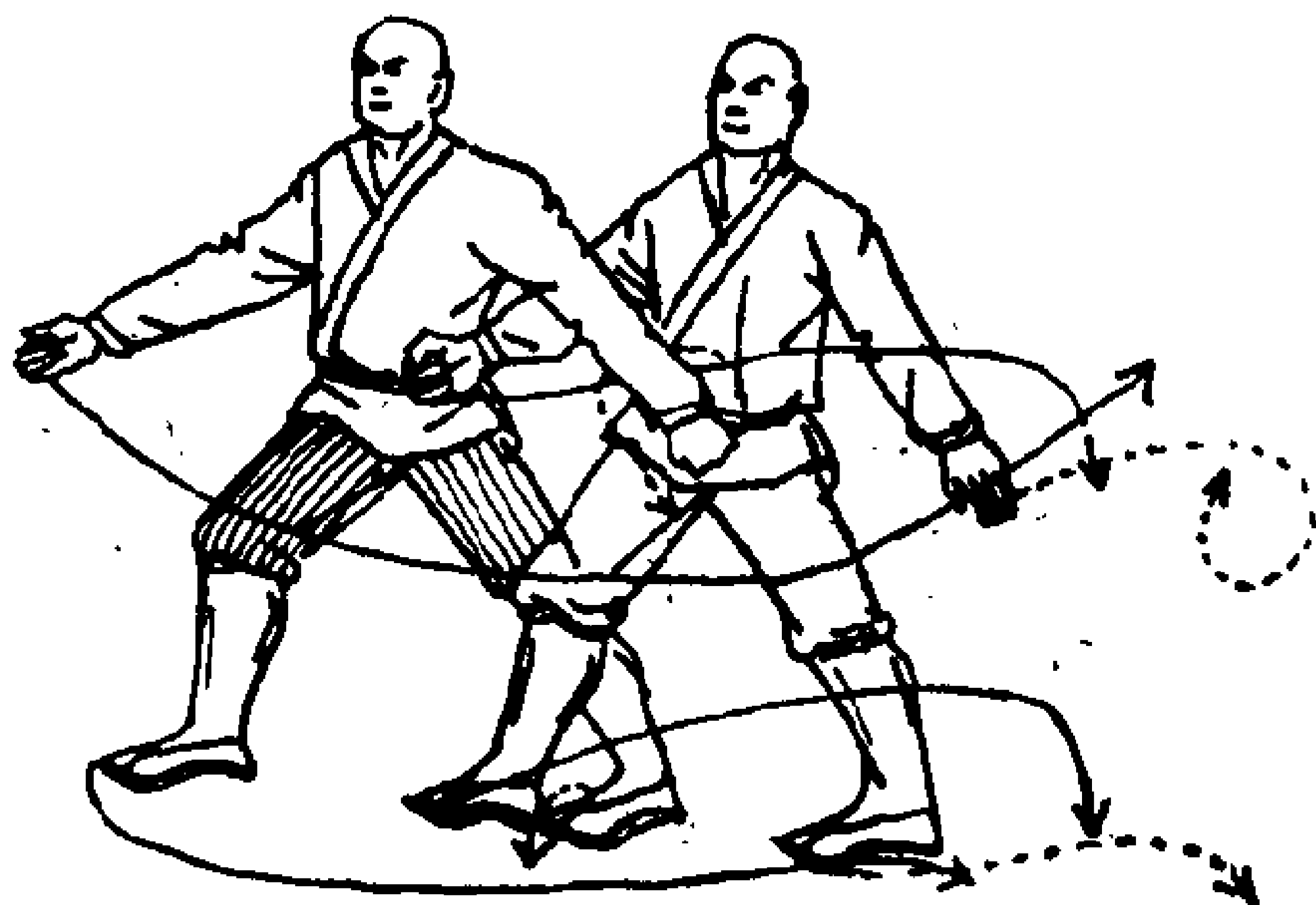


图2－121

实战应用：此势属于对抗之招。如被敌按压，用反攻之劲力，以肩或臂向敌人靠击、以拳向敌人撑出，使敌失去重心而倒地。

拳谱曰：

"近身撑捶绝妙法，贴身靠击不用夸。
单臂用力只一挺，敌人跌倒地下爬。
腋下撑捶用力插，反攻之劲向外发。
挨近肩臂猛一抗，强敌仰天躺地下。"

21.乙跃步脱逃，甲进步推掌

乙双足先右后左离地，向左侧踮跳一步，两脚落地成左横弓步；左臂屈肘护胸前，掌心向内，掌指斜向右；右拳变掌护于右侧，掌心向下，掌指向右。目视甲方。

甲两脚为轴，体左转90°，右脚前上一步，震脚落地，两腿成右弓步；同时，右掌随势向乙方猛推，掌心向前，掌指向上；左拳变掌，屈肘护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视乙方（图2—122）。

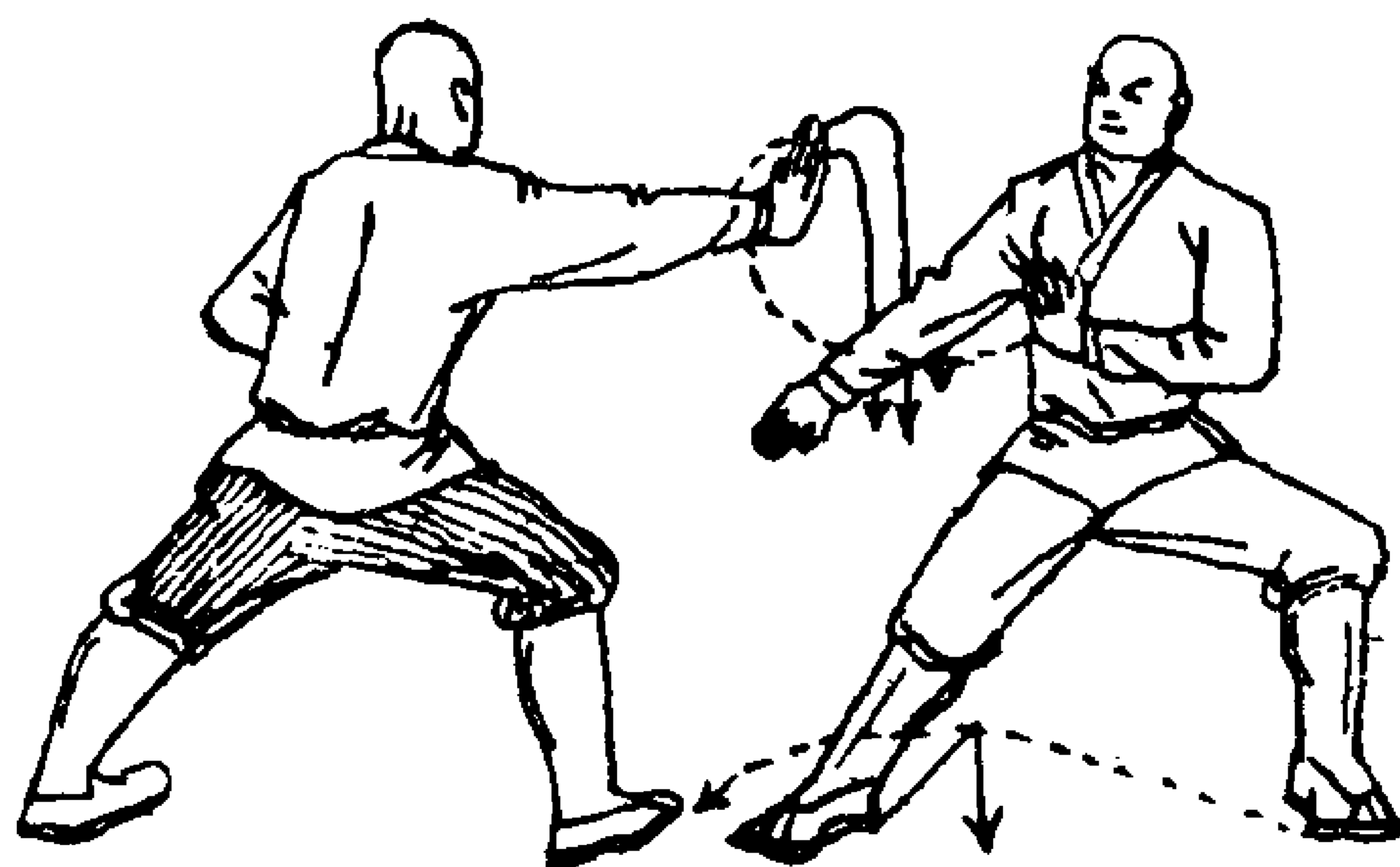


图2－122

实战应用：主要用于躲闪避敌，如果敌强我弱，力不能敌，可用此法蹶步脱逃。进步推掌多用于进攻时如果敌方想跑，可以此势击敌。

拳谱曰：

"我与强敌比高低，敌方力大我难敌。
跃身跳步圈外去，避免伤身损自己。
敌人若想去逃避，连环进攻如电疾。
任你顽敌再刁巧，攻来退去也遭击。

22.擒拿小缠，甲挂塔按肩

乙右脚震脚下落，两脚为轴，体右转180°，左脚前上一步，两腿成左横弓步；同时，用右掌背和左掌心夹挤甲右掌，双手用力向外、上旋腕，拧缠下拉拿住甲手腕。目视前

下左侧（图2—123）。

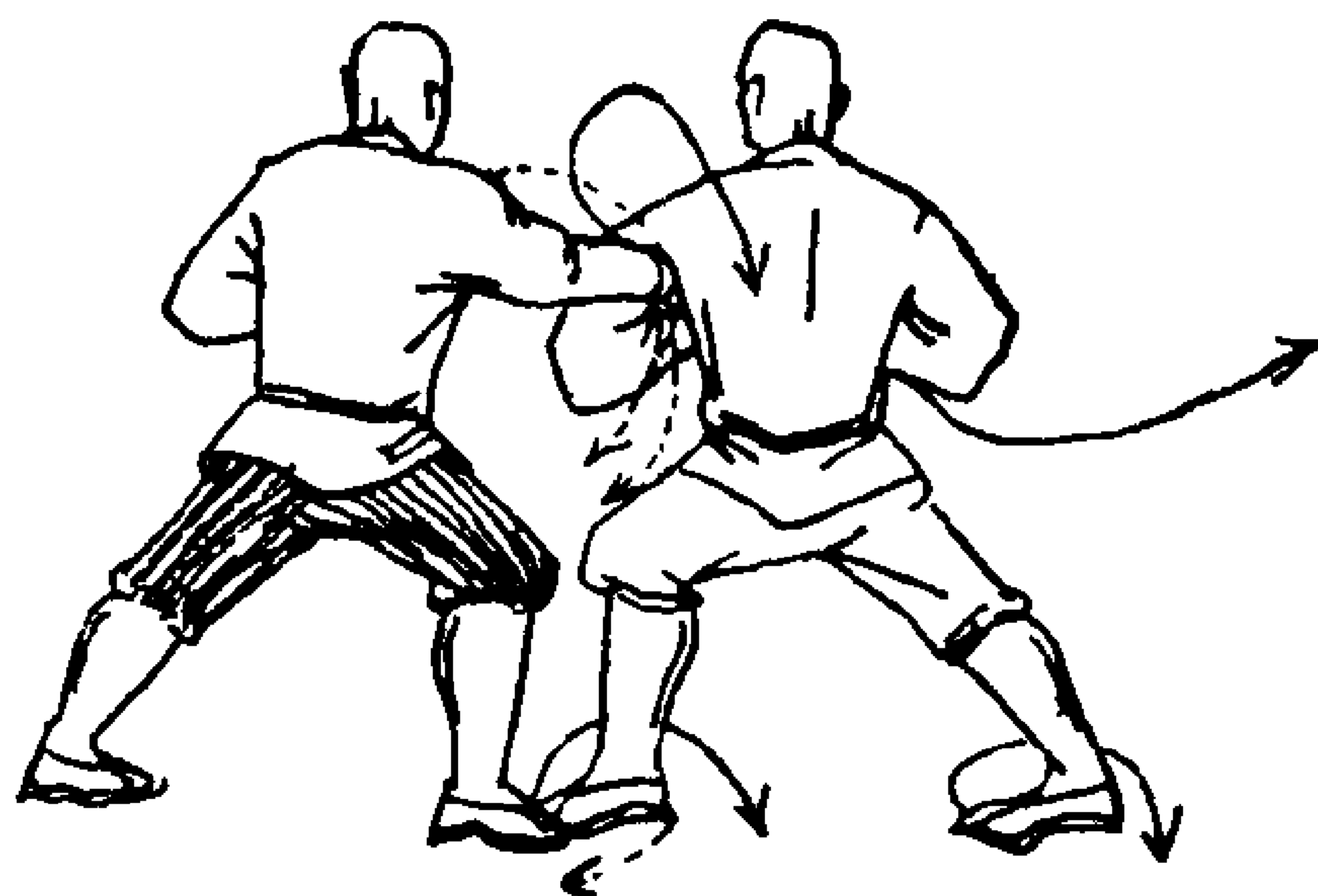


图2－123

甲右脚进步落于乙左脚前，绊住乙左腿；同时，用左掌由上向下沿右臂滑击下切，抹掉乙方双手，并迅速抓住乙方左手腕，向下猛拉；再用右掌猛力下按乙方左肩。目视乙方。

乙右转体成右横弓步；左手被抓，左肩被按；右掌展于右侧方，掌心向前，掌指向右。目视前右方（图2—124）。

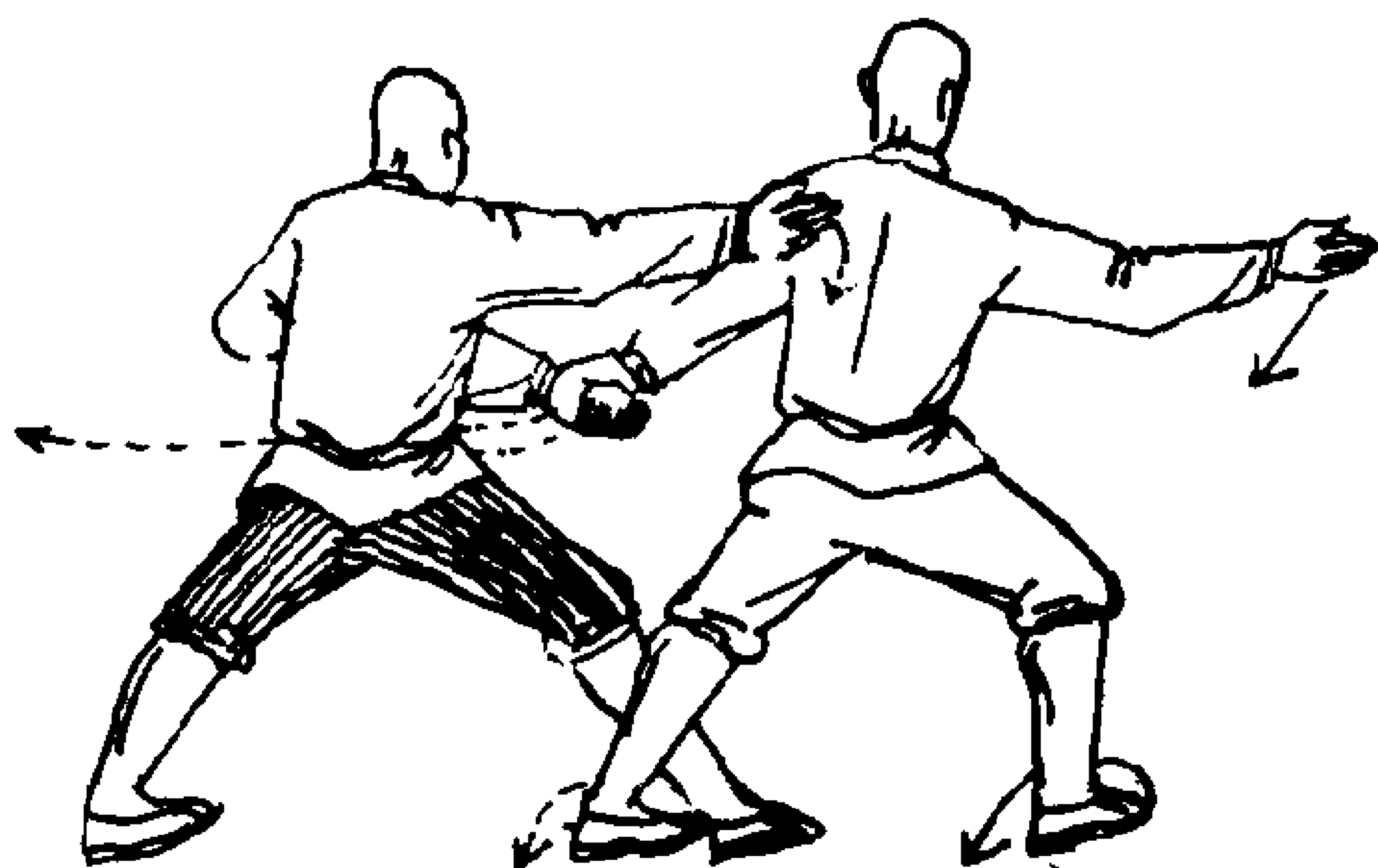


图2－124

实战应用：乙方的擒拿小缠主要用于敌人向我进攻时，

以双手拿敌，用反关节制服对方；甲方的挂塔按肩，主要用于解脱被拿之手。

拳谱曰：

“强敌向我猛进攻，双手抓挤猛缠拧。
巧拿敌腕反关节，制服强敌不费难。
敌手擒拿使的好，挂塔抹掌正化解。
反手拿敌向下拉，单掌按敌不容情。”

23.乙挨身撑挤，甲腋下撑捶

乙左转体90°,两腿成左横弓步；同时，左掌脱出变拳，向甲方腹部冲击，或挨身撑挤，拳心向前，拳眼向上；右掌展于右侧方，掌心斜向外,掌指斜向下。目视左前方。甲左掌展于左侧，掌心斜向外，掌指斜向下；右掌紧附乙背后，掌心向前,掌指向外。目视右前侧（图2—125）。

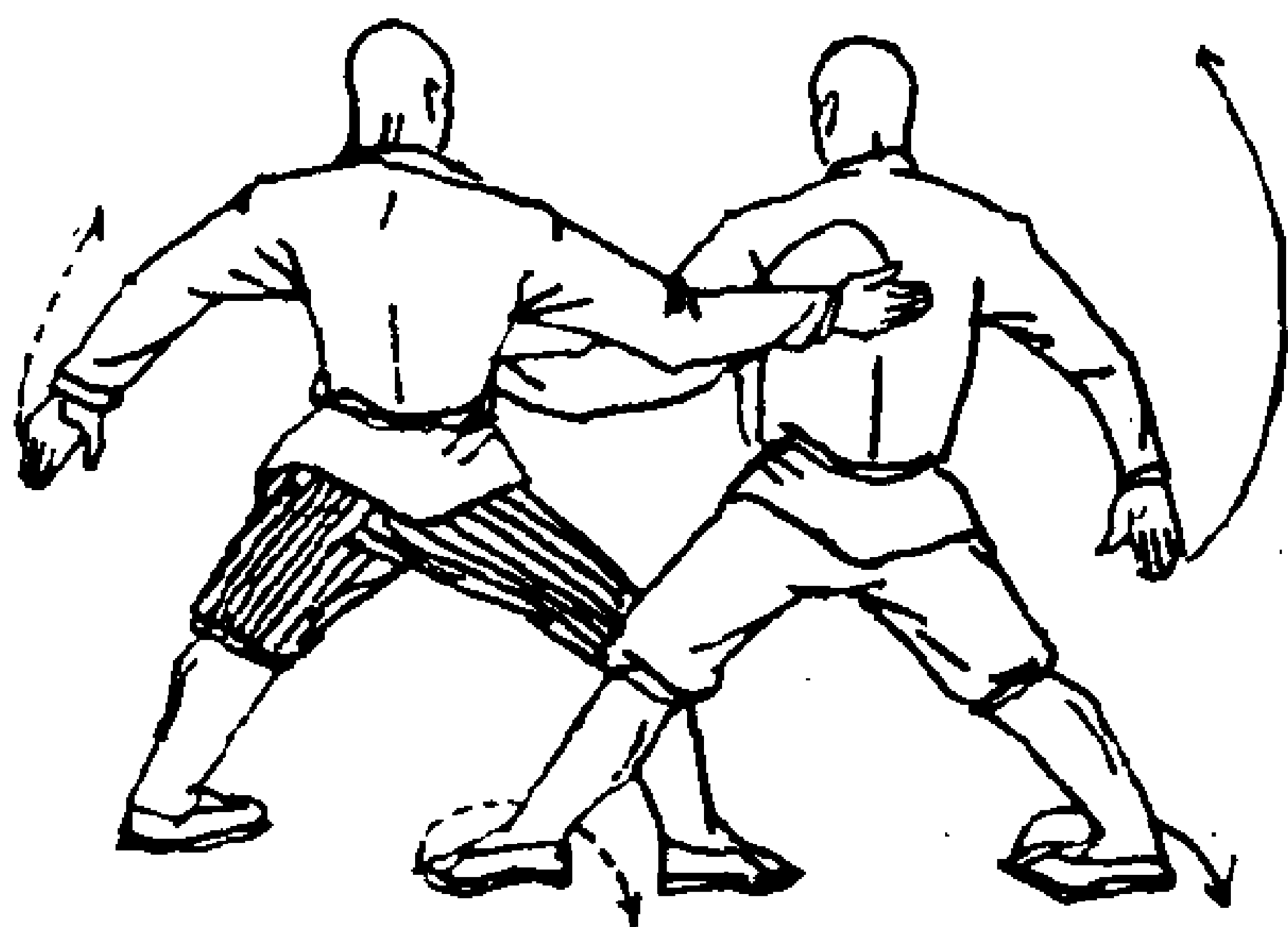


图2—125

甲右掌变拳，向乙方左腋下猛力插撑，拳心斜向下，拳眼斜向前；左掌外展上提，掌心向前，掌指斜向外。目视右前方。

乙右转体90°，两腿成右横弓步；右掌上架于头右上侧，掌心向前，掌指向上。目视右前侧（图2—126）。

实战应用：乙近身撑挤，主要用在被敌人抓按时，贴近敌身撑挤敌方。甲腋下撑捶，多用在被敌靠挤时，用拳臂向

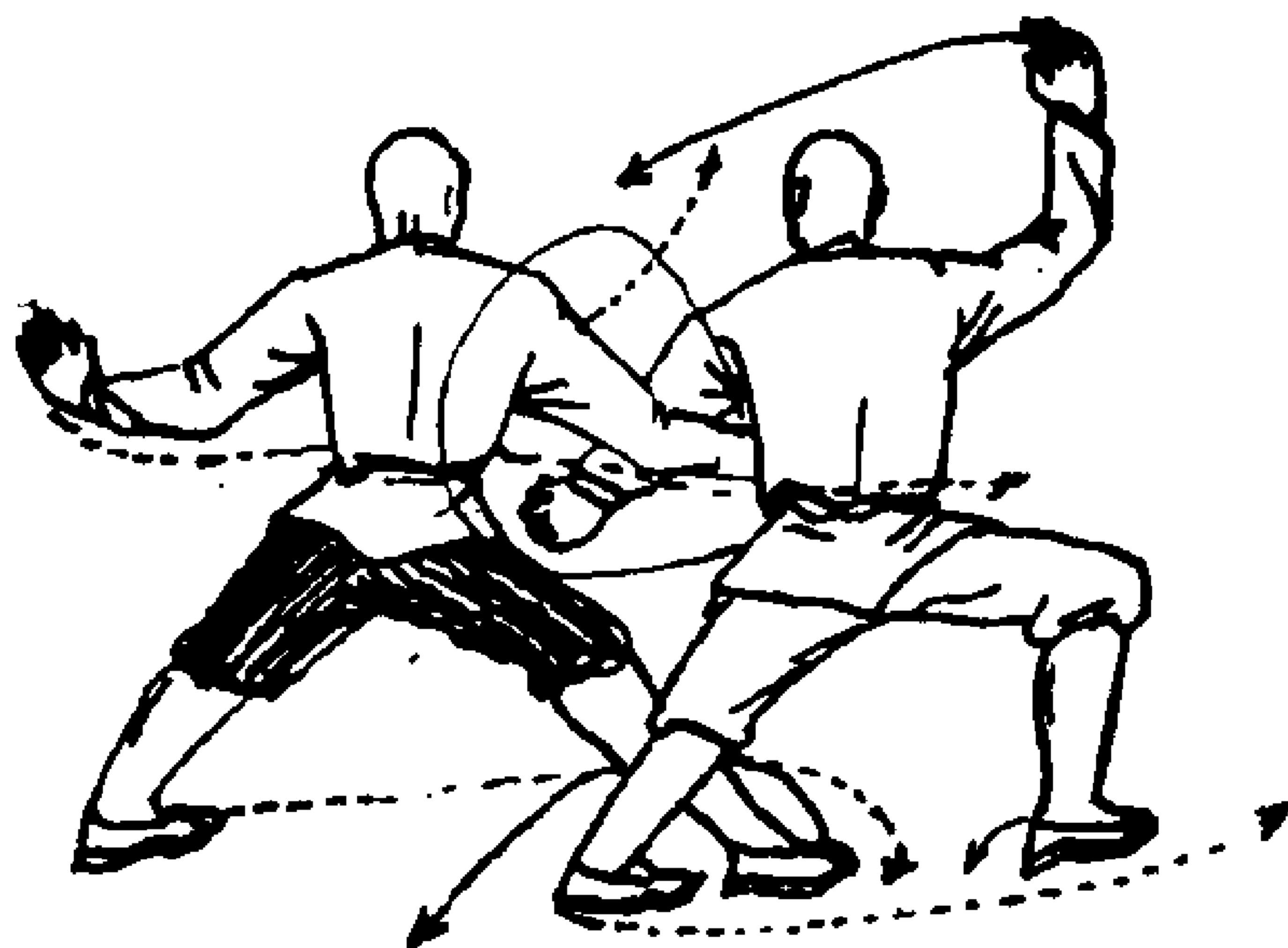


图2－126

敌腋下猛撑，使敌难以靠近我。

拳谱曰：

“近身撑挤力量大，挨靠对方内劲发。
单臂一合气力大，敌人仰面躺地下。
腋下撑捶是实法，插击驱敌免被拿。
拳头直钻向下栽，成名高士也害怕。”

24.乙撤步砸捶，甲跳打叠膝

乙两脚为轴，体左转90°，左脚后撤半步，落于右脚后，右脚尖点地，两腿成右高虚步；同时，右掌变拳，由后向前下方砸击甲头部，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲双足踮跳，体右转90°，前后两足换步落下，屈膝成跪步；同时，左掌变拳上架乙方右拳，拳心斜向前，拳眼斜向后；右拳环弧向前下方栽击乙方膝关节，拳心向左，拳眼向上。目视右拳（图2—127）。

实战应用：乙方的撤步砸捶，多用于对付近身贴靠的敌

人，即对方逼的太近，我无法还击时，可以后撤一步，再以拳从上方砸击敌方。甲方跳打迭膝，多用在对付敌人从上部击来，我速从下部还击，使敌方难以顾下，是避上击下之法。



图2－127

拳谱曰：

“敌人近身不放松，要想还招实在难。
撤步回身举铁拳，砸击敌头似雷轰。
天鹅下蛋来的凶，闪上击下速进攻。
一拳上架防敌打，跪步栽击不留情。”

25.乙左腿弹踢，甲双掌下封

乙右脚后移落地支撑，左腿踢击甲胯部；同时，右拳上架头前右上侧，拳心向左，拳眼向后；左拳拨开甲拳后甩于体左后侧，拳心向右，拳眼向前。目视甲方。

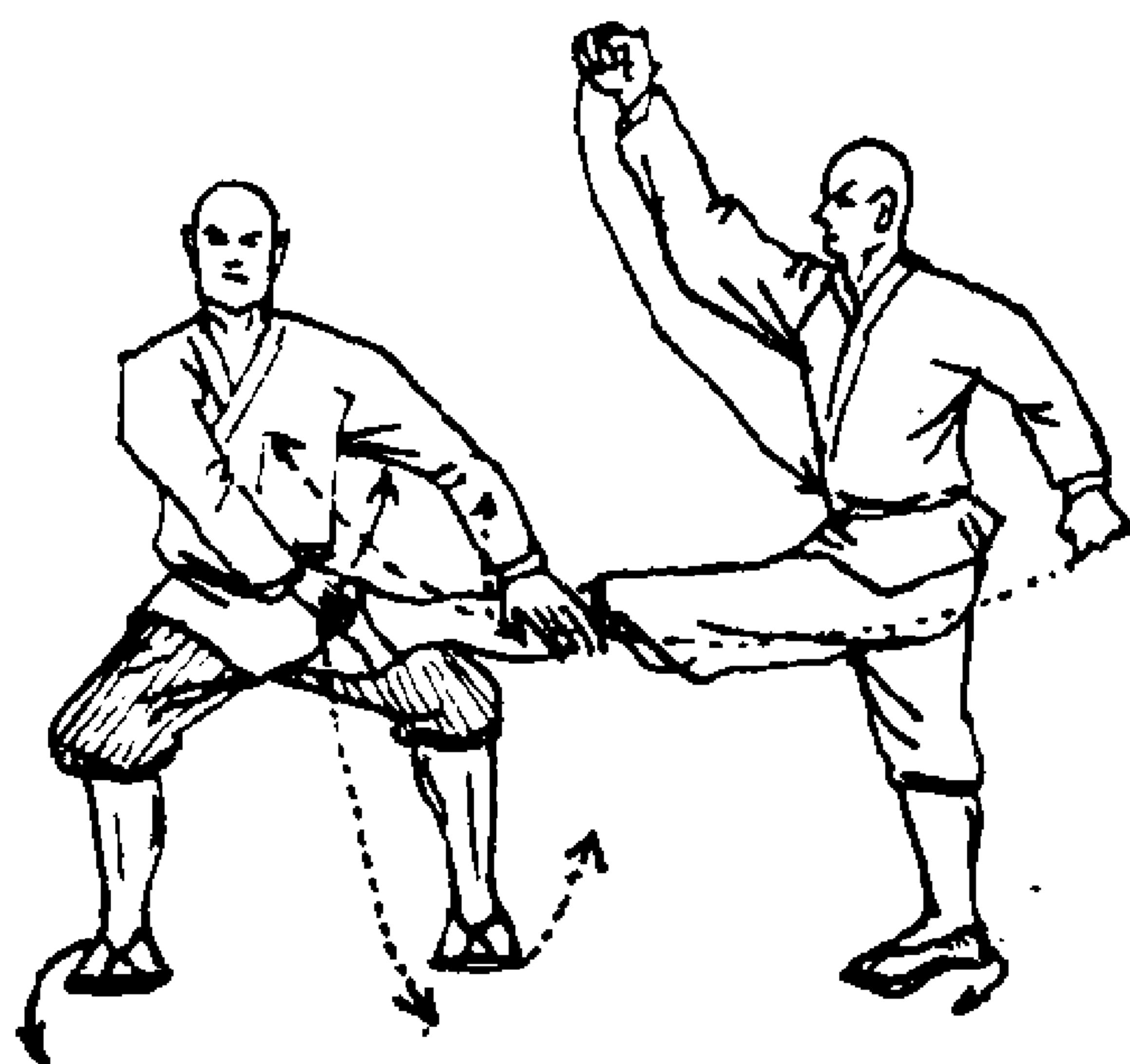


图2－128

甲两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时两拳迅速变掌，由上向下拍击乙方左腿，两掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图2—228）。

实战应用：甲用低势进攻乙下盘，乙掌、拳来不及招架；可用踢腿来对付。甲

双掌下封，多用于拍击敌人踢来之腿。

拳谱曰：

“对手下边来的快，探身退步把腿抬。
抵抗敌人来偷袭，防身护体永无坏。
敌方腿脚踢胸腹，马步双掌举起来。
直奔来势向下拍，击倒强敌跌尘崖。”

26.乙横击扳捶，甲双掌平推

乙左脚在前方下落，右脚为轴，体稍向右转，两腿成左弓步；同时左拳由后向前扳击甲胸部，拳心斜向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时两掌向乙左臂平推，掌心斜向前，掌指向上。目视乙方（图2—129）。

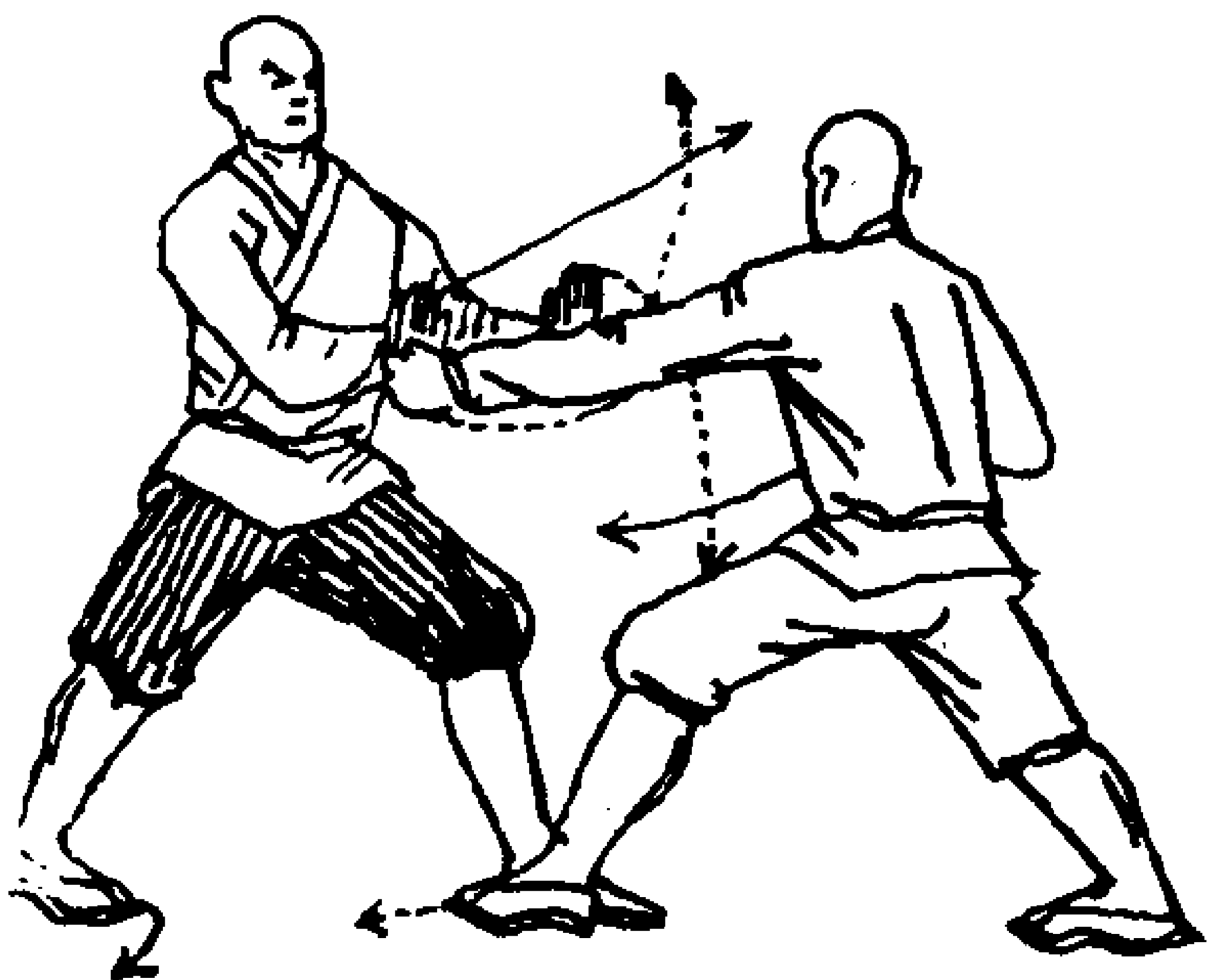


图2—129

实战应用：乙方扳捶主要为解除下盘所受攻击，甲双掌平推主要用在封推对方的横扫扳击，以免中盘受击。

拳谱曰：

“下部腿脚大不利，上部横扫要及时。
下弹上取君须记，能会高手和弱士。
任你上下急进取，上下封推不易迟。

成名高人难下手，大罗神仙无法使。”

27.乙右手下抓，甲左手下开、右掌上抓，乙左掌外开

乙上体左转，右拳变掌向甲方裆部下抓，掌心向左，掌指斜向前。

甲两足后移；同时，左掌向下开击乙方右掌，掌心斜向外，掌指斜向下；右掌向甲面部抓击，掌心向左，掌指斜向前。

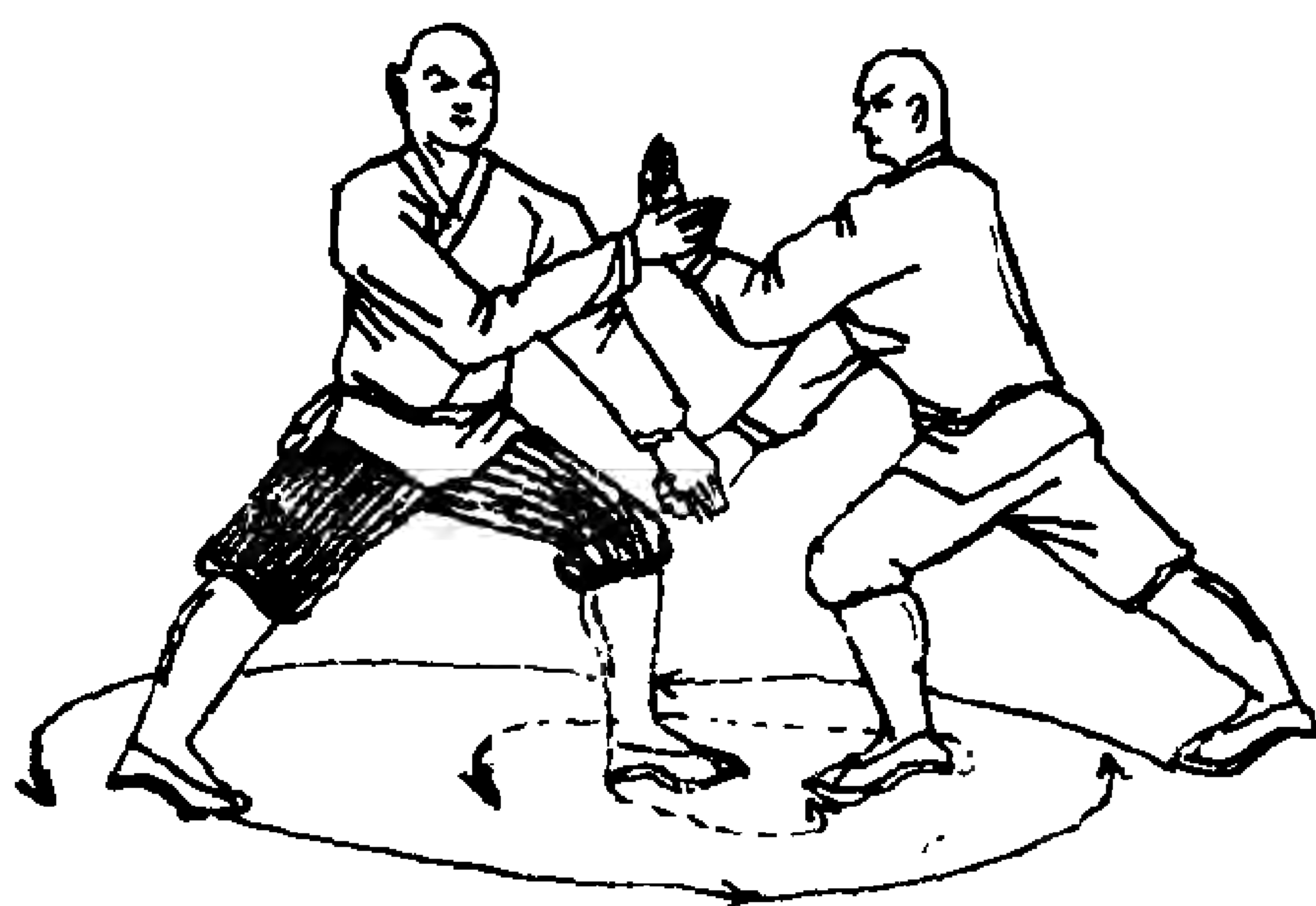


图2－130

乙左拳变掌向外开拨甲方右掌，掌心向前，掌指向上。甲乙双方互相目视对方（图2—130）。

实战应用：此势主要是甲乙双方互抓互开，各施出攻守之法，关键看谁眼疾手快。

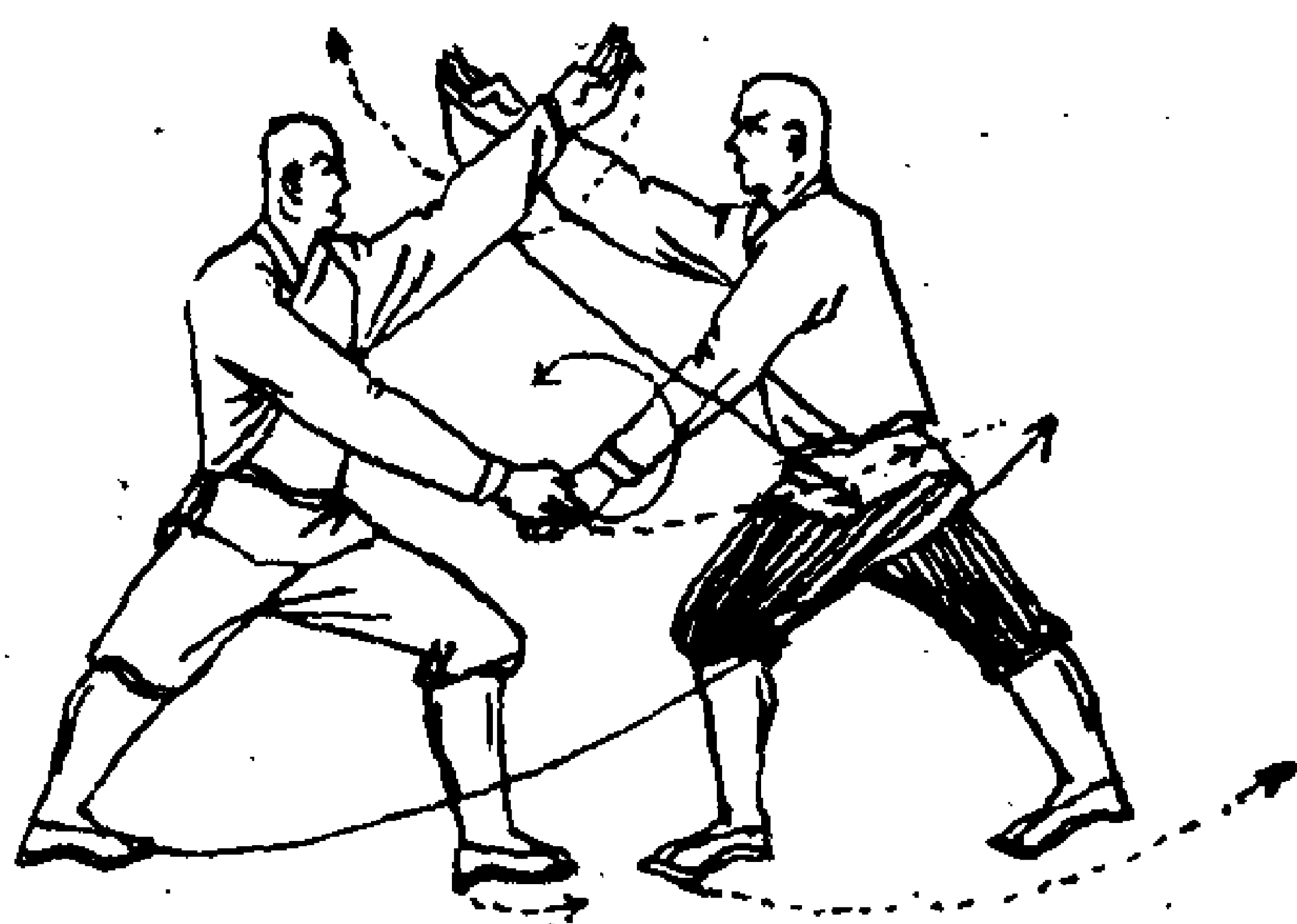
拳谱曰：

“二人打斗各称强，你来我往互不让。
你来手法抓面门，我用单掌开一旁。
我掌架开你的掌，急进单掌抓你裆。
你来拨开我的掌，互施手法不相让。”

28.双方换位

甲乙双方右脚前上多半步，左脚前上半步，两脚为轴体左转180°，双方右脚再后撤一步落于左脚后，两腿成左弓步，双方相对，两掌相持不变，互相目视对方（图2—131）。

实战应用：双方相持不下，此时一方面要注意防守对方伺机攻击我，另一方面又要寻找机会攻击对方，要相机而动。

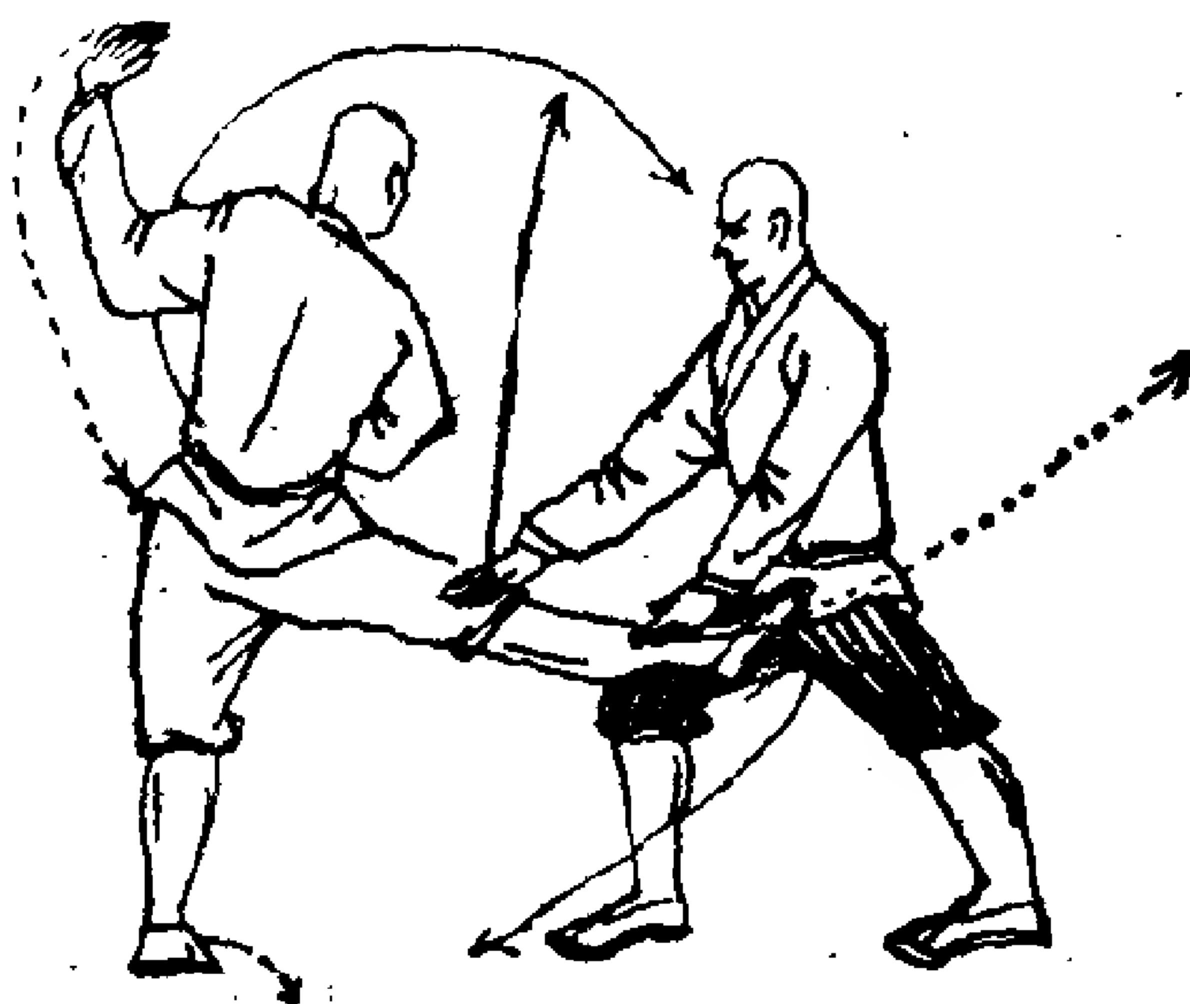

图2－131

拳谱曰：

“你我相持战水平，难分高低互相争。
你如换位找机会，我也紧随不放松。
上天赶你灵霄殿，入地追你丰都城。
任你顽敌计谋广，若想胜我难上难。”

29. 乙左腿弹踢，甲弓步下封

乙左脚跟内旋左脚横步，左腿直立支撑，抬右腿向甲弹踢；同时，右臂屈肘右掌护于左肋前侧，掌心向外，掌指向上；左掌外展于体后左侧，掌心向左，掌指向上。目视左前侧。


图2－132

甲左脚后撤落于右脚后一步，使两腿成右弓步；同时，两掌由前上方向后下滑封拍，掌心向下，掌指向前。目视乙方（图2－132）。

实战应用：乙方的右弹腿主要用于踢击敌人腹、裆部，是攻击之招；甲方的下封掌主要用于封击对方踢来之腿，是防守之法。

30.乙右捶下打，甲右捶上架

乙右脚在前方一步下落，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳由上向前向甲头部砸击，拳心向左，拳眼斜向上；左拳甩于体后左侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视甲方。

甲右弓步不变；两掌变拳，右拳上架乙方右拳，拳心向左，拳眼斜向后；左拳展于体后左侧，拳心向左，拳眼向上。目视乙方（图2—133）。

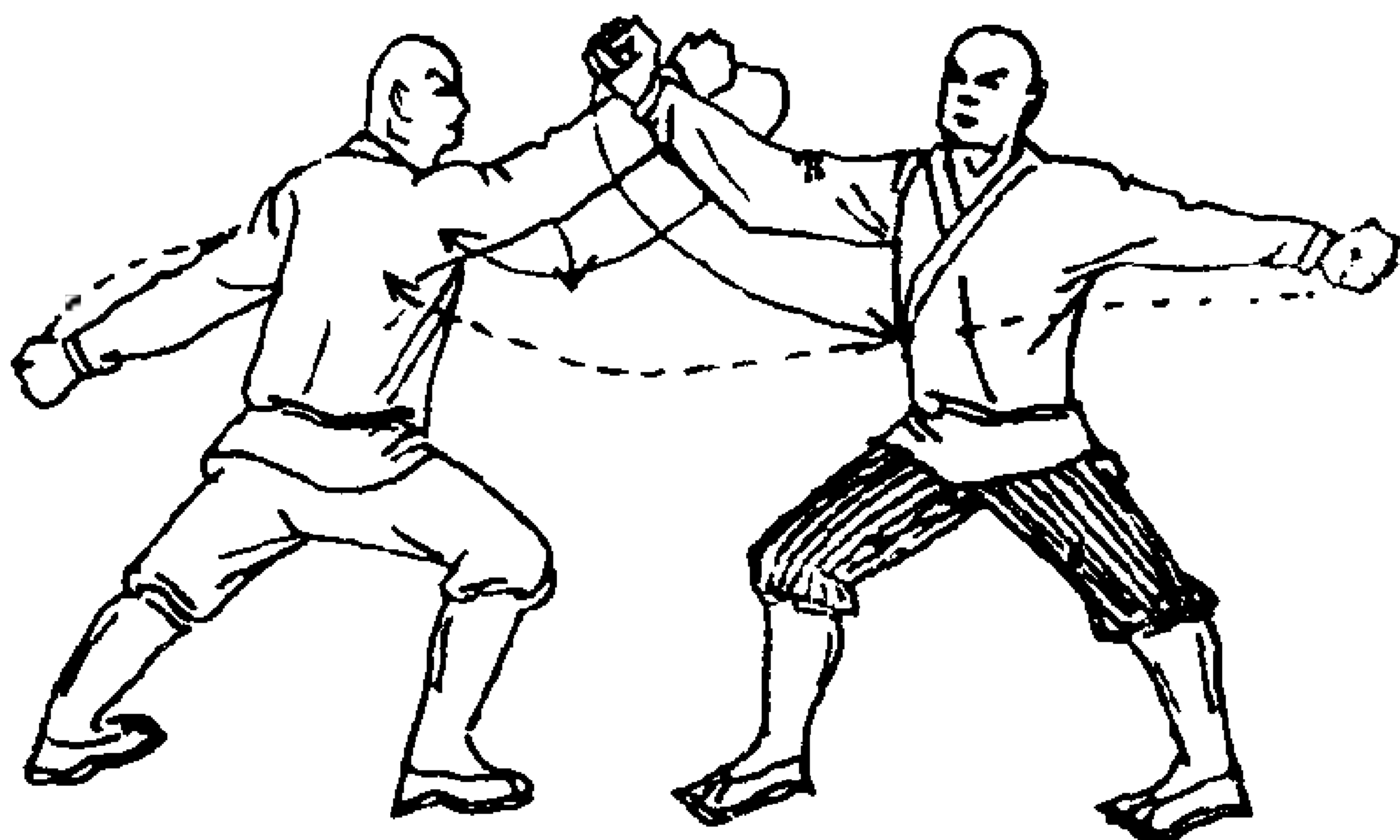


图2－133

实战应用：乙方的砸捶，主要用于击打甲头部、耳部、肩背、颈部等处，甲方的架捶主要用于抵抗甲方上面的攻打。

31.甲弓步扳捶，乙弓步双推

甲弓步不变；速用左捶向乙方扳击横打，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目

视乙方。

乙弓步不变，上体右转，两拳变掌，向甲左臂猛力推击，两掌心斜向前，掌指向上。目视甲臂（图2-134）。

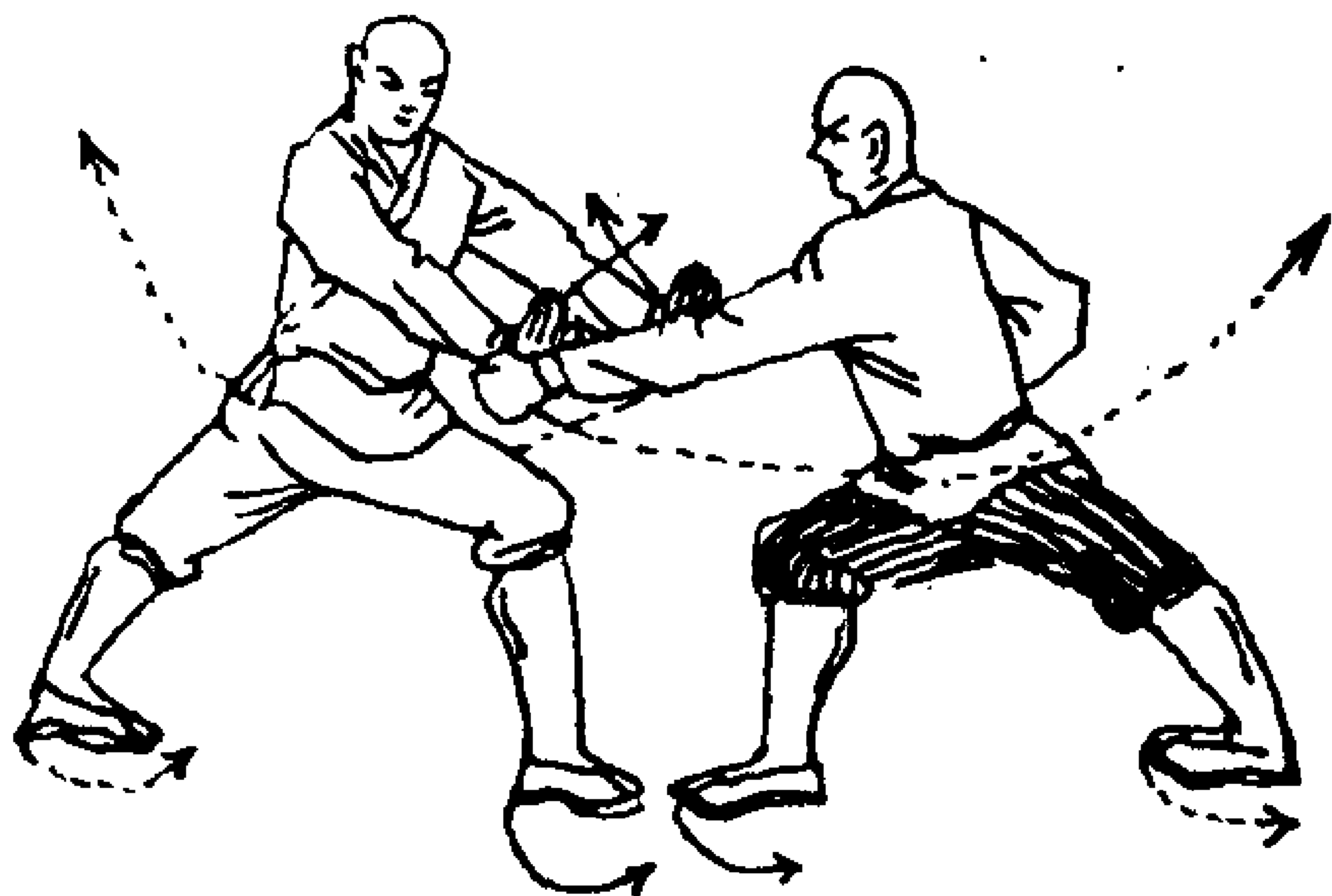


图2-134

实战应用：甲的横扫捶主要用于击打乙的中、上盘；乙的弓步封推主要用于防守甲的捶击。

32.双方马步单鞭

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；甲两拳变掌，双方同时各向两侧推掌，掌心向外，掌指向上。目视前方（图2—135）。

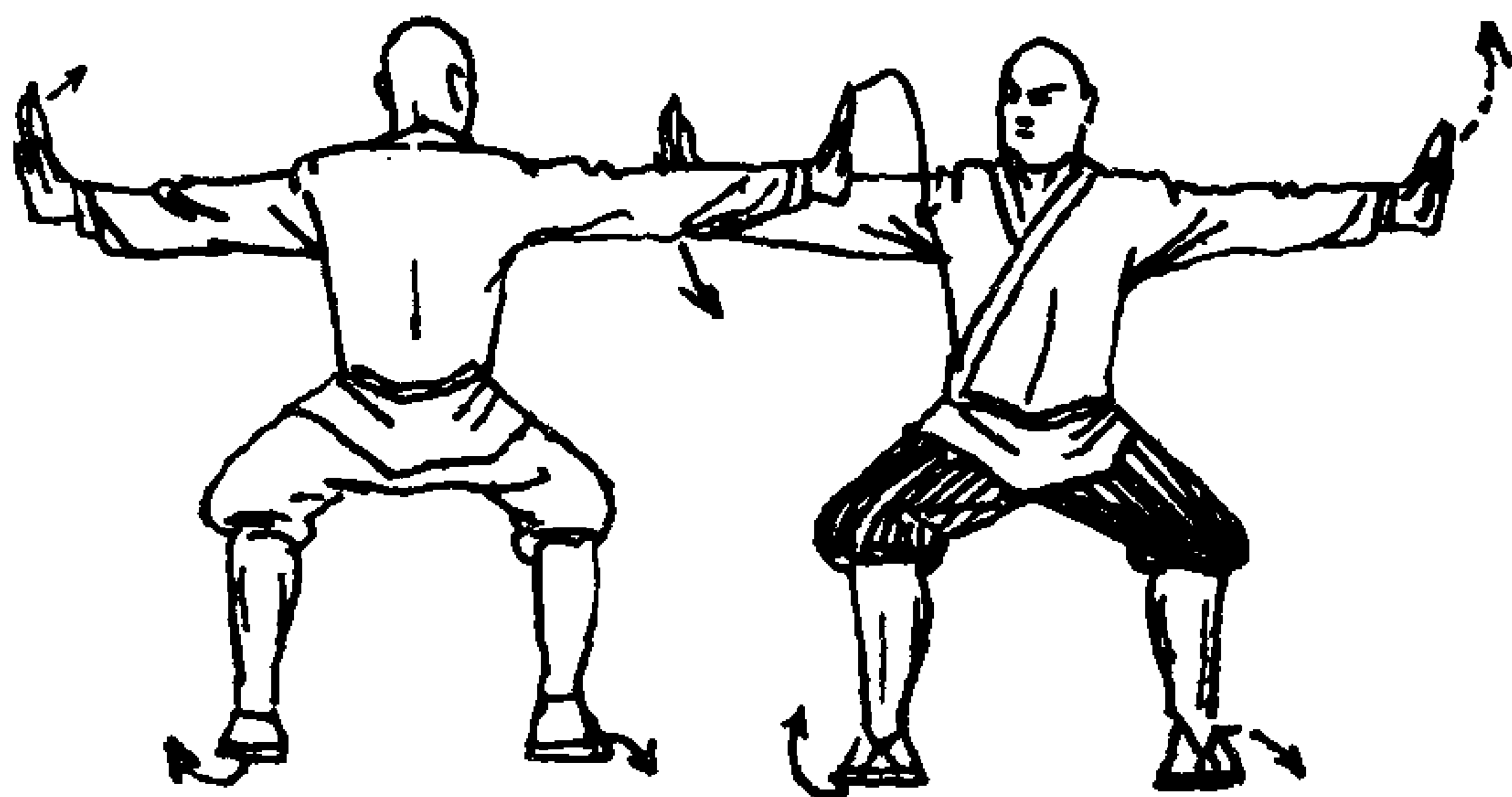


图2—135

实战应用：主要用于对付两侧之敌，也可防守强敌的横击。

33.乙上步排挤，甲推肩下抓

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时，乙右掌拍击甲方左肘弯，掌心斜向下，掌指向前；左掌展于左后方，掌心向左，掌指向后。目视甲方。

甲右掌被封斜向前下方，掌心斜向上，掌指斜向前；左掌展于左后上侧，掌心向左，掌指斜向后。目视乙方（图2—136）。

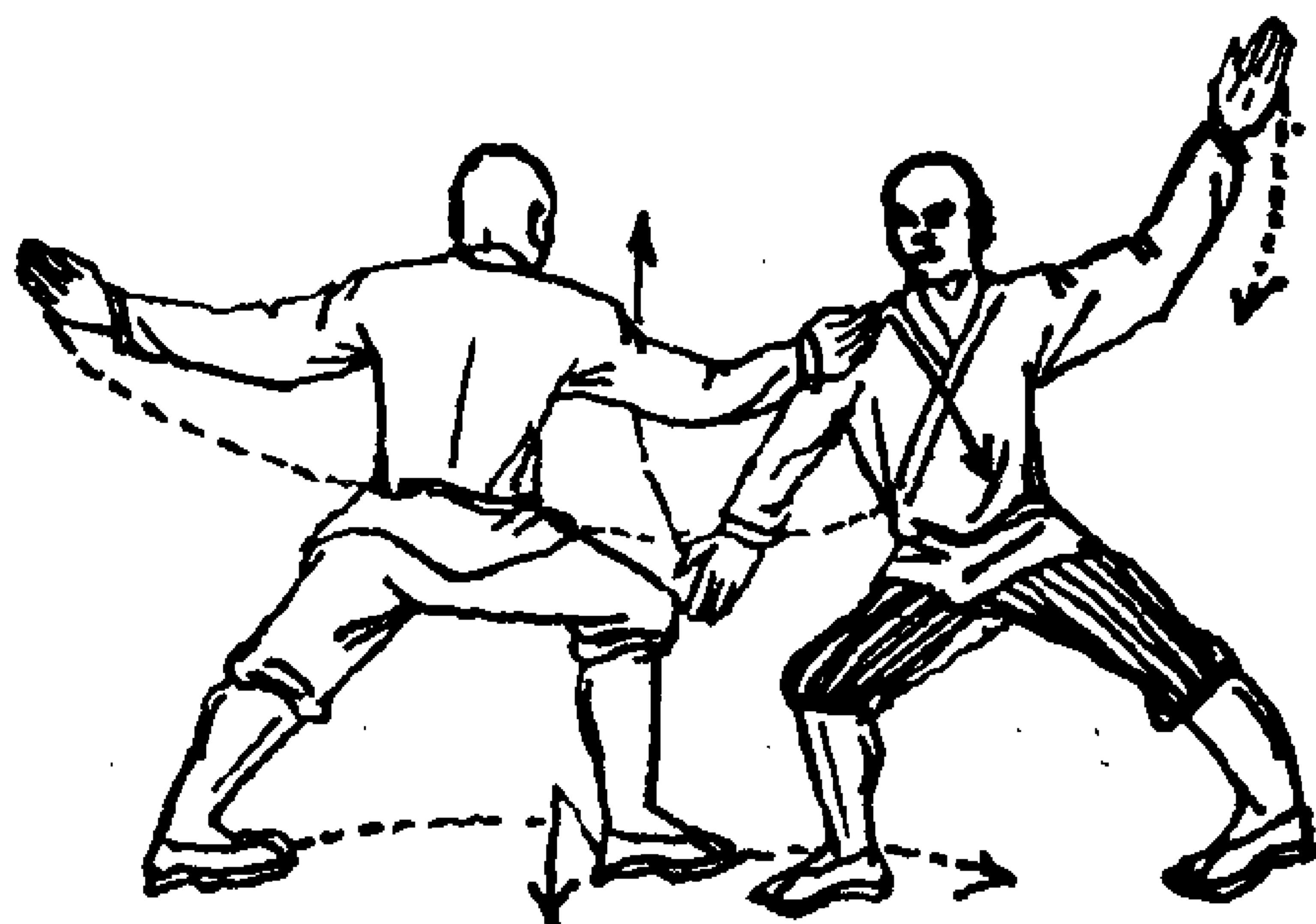


图2—136

乙右脚离地，震脚下落，抬左脚前上一步，落于甲方右腿外侧，两腿成左弓步，绊住甲方左腿；同时，左臂屈肘左手搂住甲方后腰，右掌向甲腹部排推，两掌迅速向甲腹、背排挤。目视甲方。

甲两腿不变；右掌上抬，掌心斜向左，掌指斜向前；左掌外展与肩平，掌心斜向左，掌指斜向后。目视乙方。（图2—137）。

上动不停，甲右脚后撤一步，落于左脚后，两腿成左弓步；同时，右臂屈肘右掌收回向乙方左肩头直臂猛推，掌心向下，掌指向前；左掌向乙裆部抓击，掌心向右，掌指向前。目视乙方。

乙两腿不动，上体向右闪，右掌甩于体右后侧，掌心斜向左，掌指斜向下。目视甲方（图2—138）。

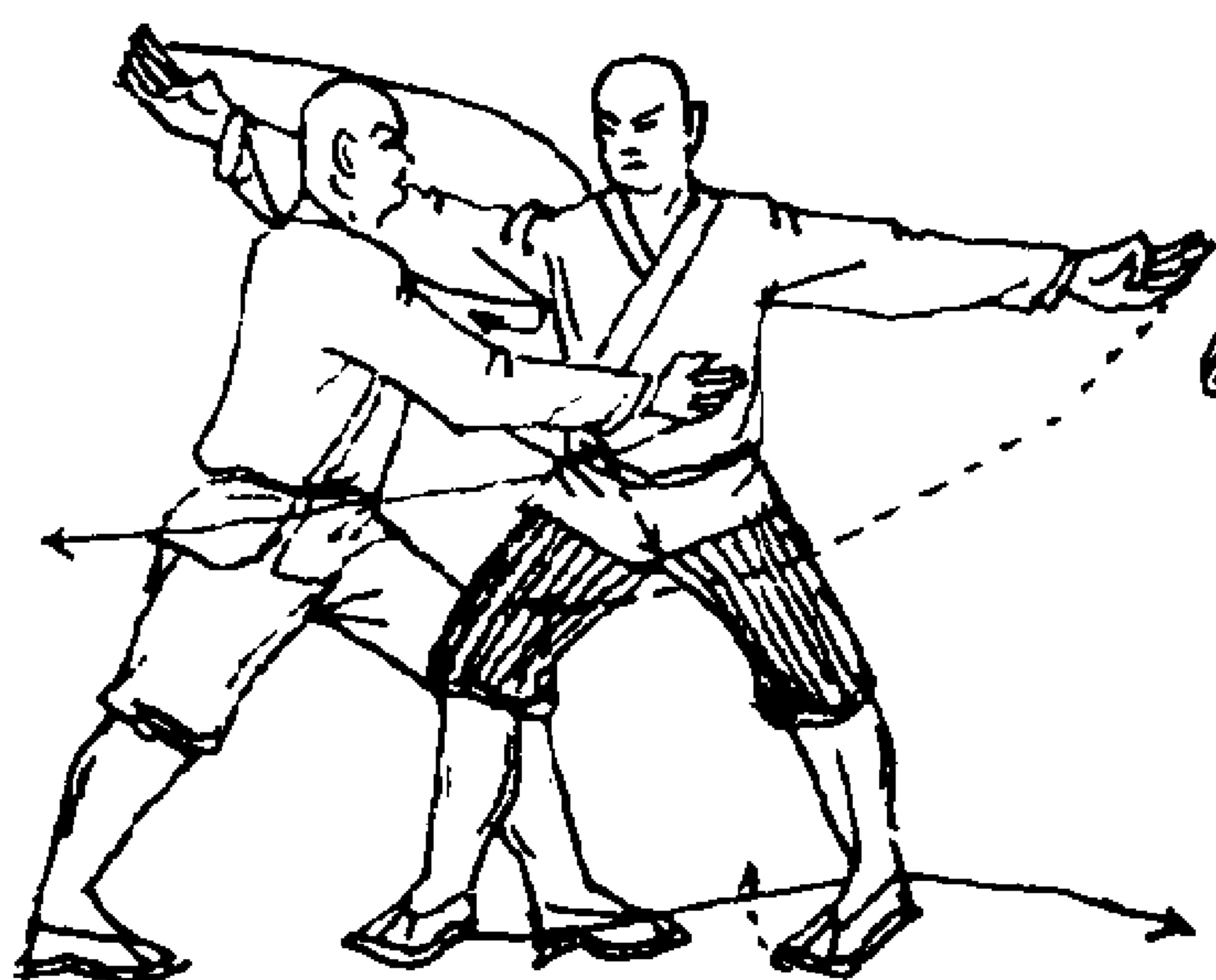


图2－137



图2－138

实战应用：乙上步抹仓用于擒拿对方，甲推肩抓裆是防敌人的擒拿，并有攻击对方之效。

34.乙单掌外开，甲单手再抓

乙用左掌向里拨甲左掌，甲两脚向后移步；同时，左掌反手再抓向乙方裆部，掌心向右，掌指斜向前；右掌展于体后右侧，掌心斜向右，掌指斜向后。乙左掌再向外开，掌心斜向下，掌指斜向前；右掌反腕展于体后右侧，掌心斜向上，掌指斜向后。甲乙双方互相对视（图2—139）。

实战应用：甲的连环反手抓，主要用于攻击敌下盘，乙单掌外开是左右拨打之法。

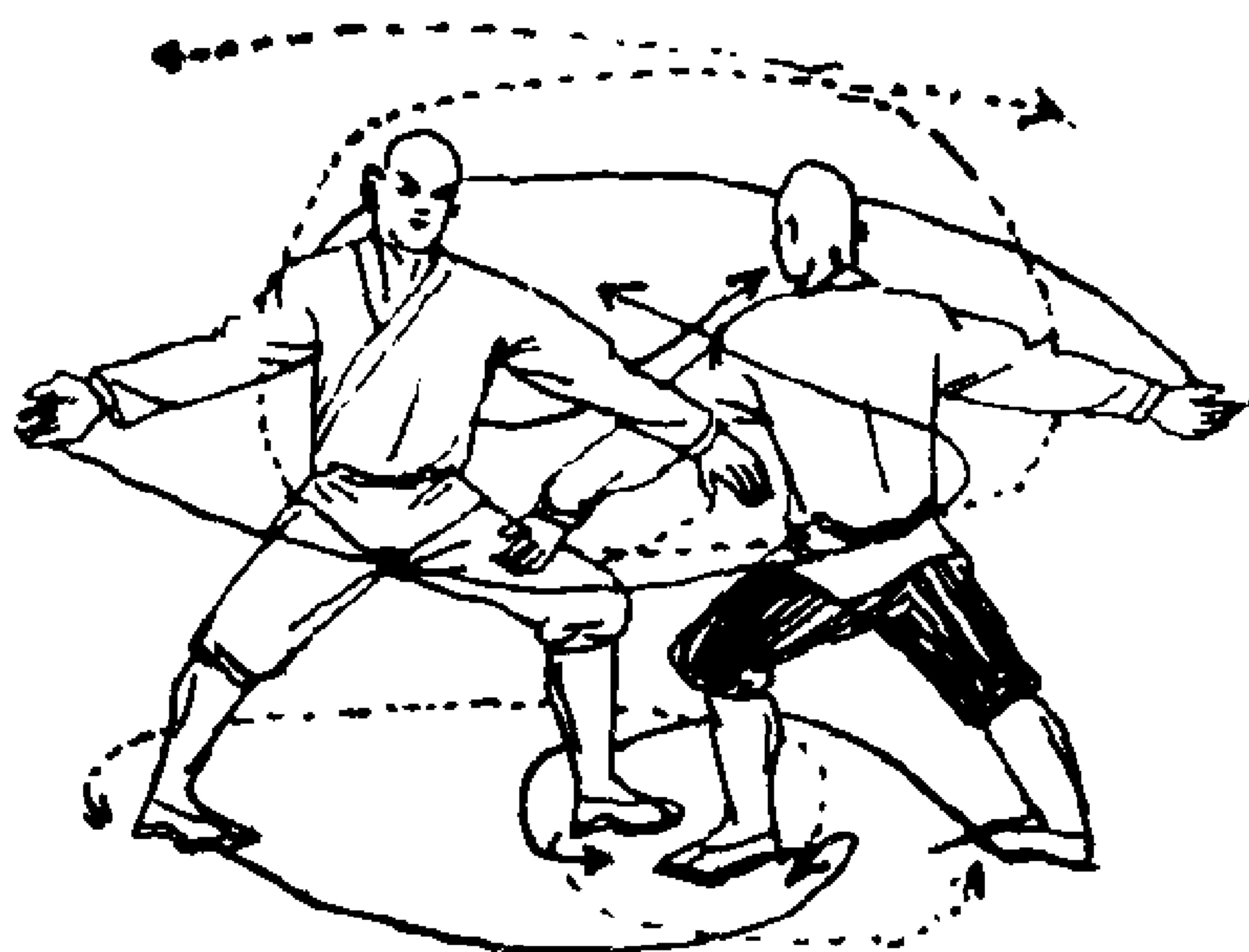


图2－139

35.双方反身推掌

甲乙双方抬右脚前上一步震脚落地，左脚迅速离地抬起，体左转270°，甲方左脚落地，两腿成马步，乙方左脚落地，使两腿成右弓步，甲乙双方同时随势向右侧推出右掌，掌心向右，掌指向上；左掌上架头上左侧，掌心向前，掌指向右。甲乙互相目视（图2—140）。

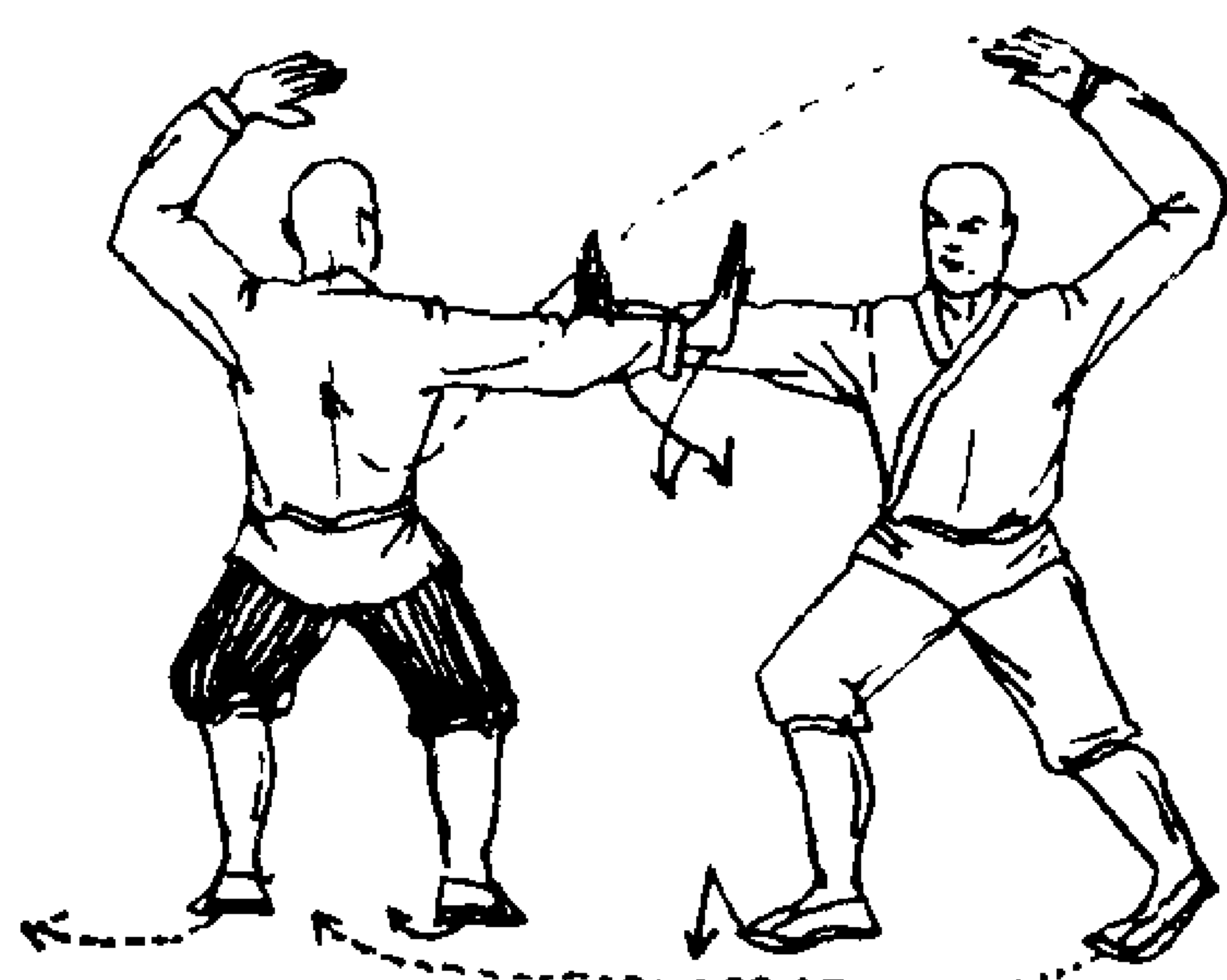


图2～140

实战应用：主要用于转身回击对方的追击和紧逼，在敌强我弱的情况下，可以反身滚龙，败中取胜。

36.乙上步左大缠，甲脱身推左掌

乙抬右脚原地震脚落地，体向右转90°，左脚前上一

步，落于甲方右腿后内侧，两腿成左弓步，绊住甲腿；同时，右掌用力旋腕向外上拧缠，将甲右手腕拉在胸前抓住不放；左臂由上向下穿过甲右腋下，并以左手紧扣甲的背部，同时配合右手的抓腕动作，以左大臂用力向后靠击甲的肘关节。目视甲方。

甲两脚蹍地，体向右转90°，两腿成右弓步，上体向前侧靠挤。目视乙方（图2—141）。

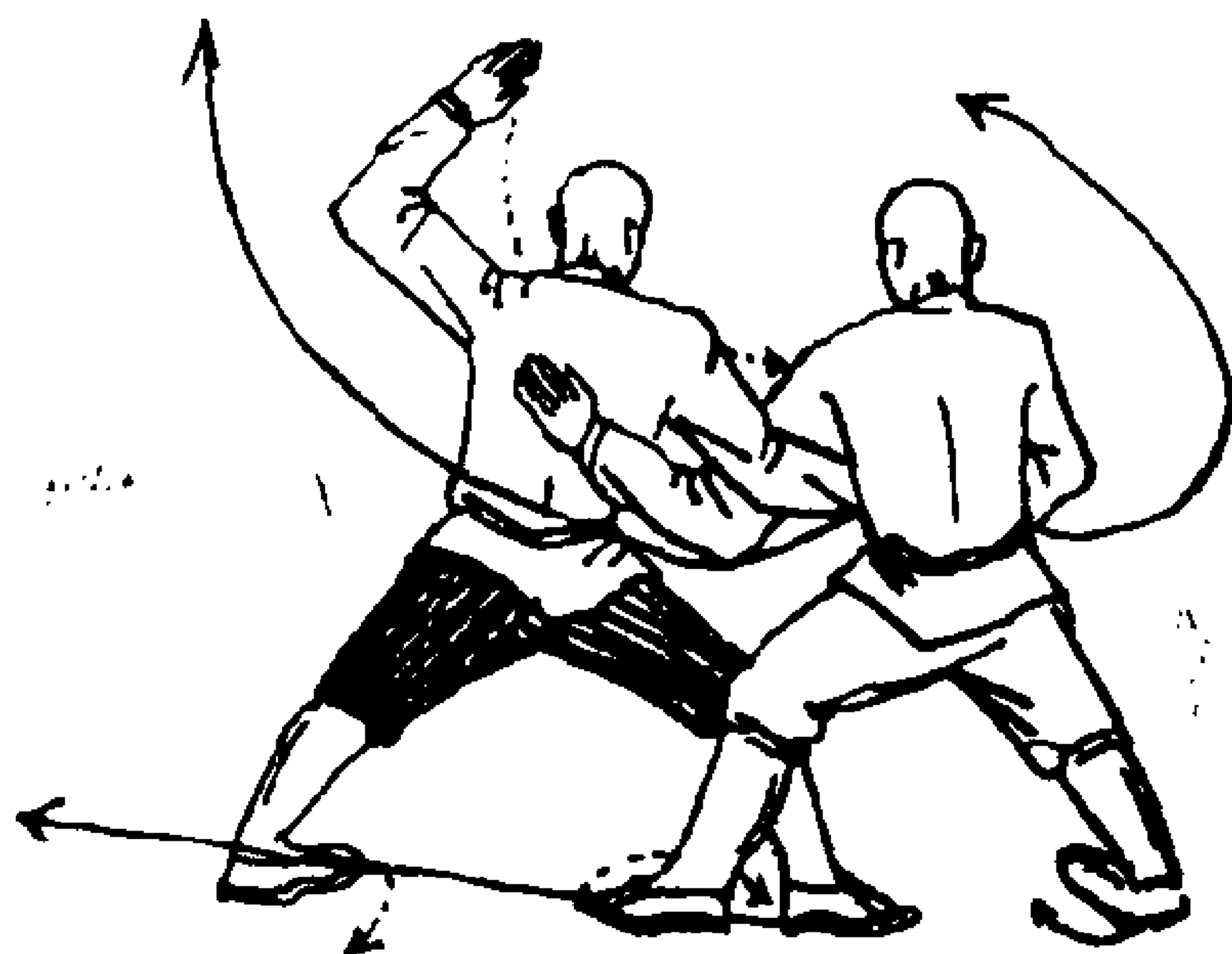


图2—141

上动不停，甲右脚后撤，落于左脚后一步，两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时，用左掌推乙左肩头，掌心斜向下，掌指向左；右掌脱出上架头前右侧，掌心向前，掌指斜向上。目视乙方。

乙两脚蹍地，体右转90°，使两腿成马步，左掌被推展于体左侧，掌心向前，掌指向左；右掌上架于头上右侧，掌心向前，掌指向左。目视甲方（图2—142）。

实战应用：乙方的上步大缠，又叫走马活肋，主要用于擒拿敌人；甲方的脱步推掌用于解脱被拿之手。

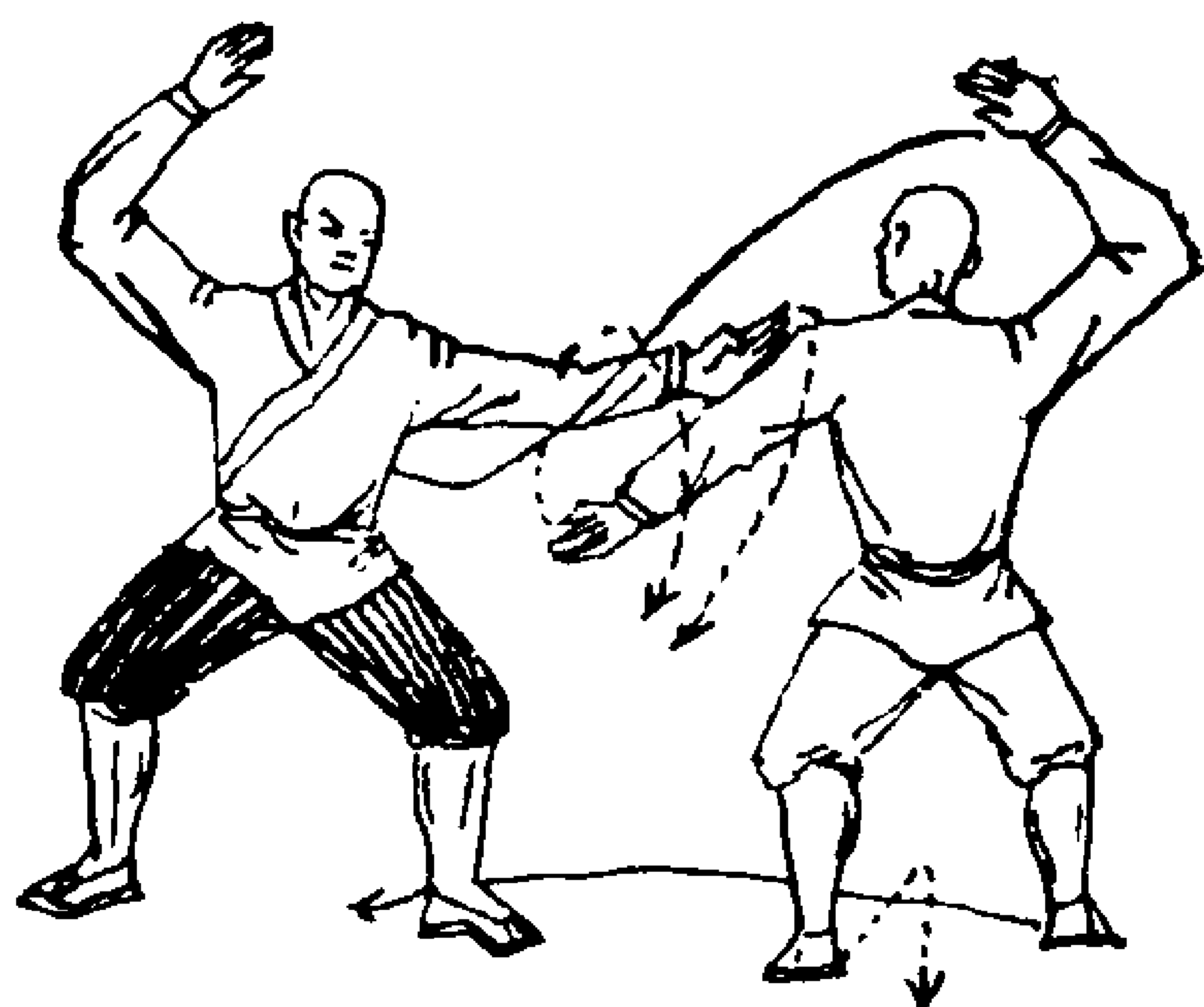


图2—142

37.乙上步右大缠，甲脱身推右掌

乙抬左脚，震脚落地，体左转90°，右脚前上一步，落于甲方左腿后内侧，两腿成高马步，绊住甲腿；同时，左掌旋腕由内向外上反拧缠，扣住甲左手腕下拉；右掌由上向下穿入甲左腋下后方，并右手扣抱甲方腰背，配合左手的扣腕，以右大臂靠击甲肘关节。目视甲方。

甲左手被抓，马步不变。目视乙方（图2—143）。

上动不停，甲两脚为轴，体左转180°，抬左脚落于右脚内侧一步，两腿成马步；同时，右掌用力猛推乙方右肩头，掌心向下，掌指向右；左掌脱出上架左前侧。目视右前侧。

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时，右掌被推展于右侧，掌心斜向下，掌指向左；左掌上架头左前侧，掌心向前，掌指向右。目视甲方。（图2—144）。

实战应用：同上势。

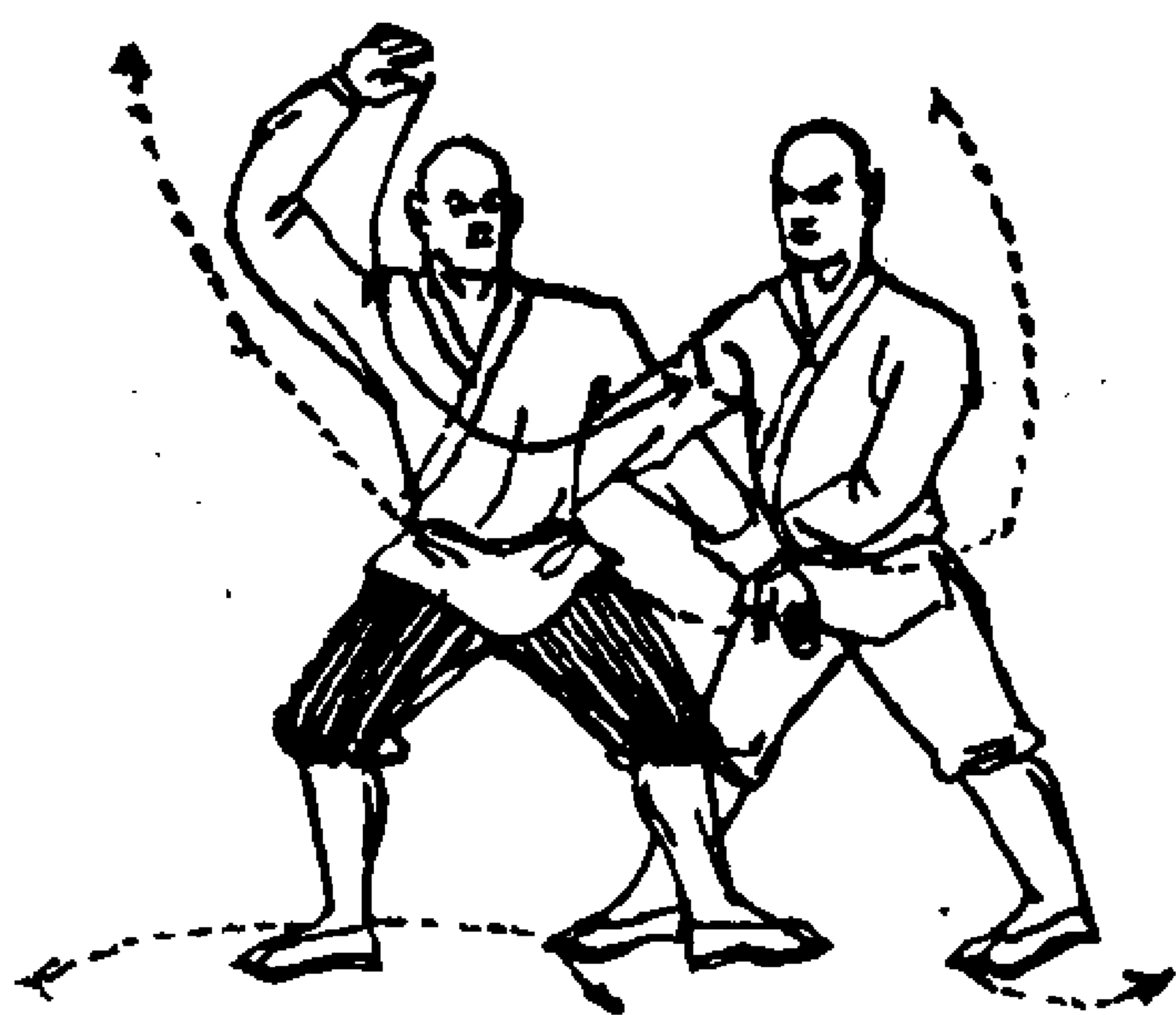


图2-143

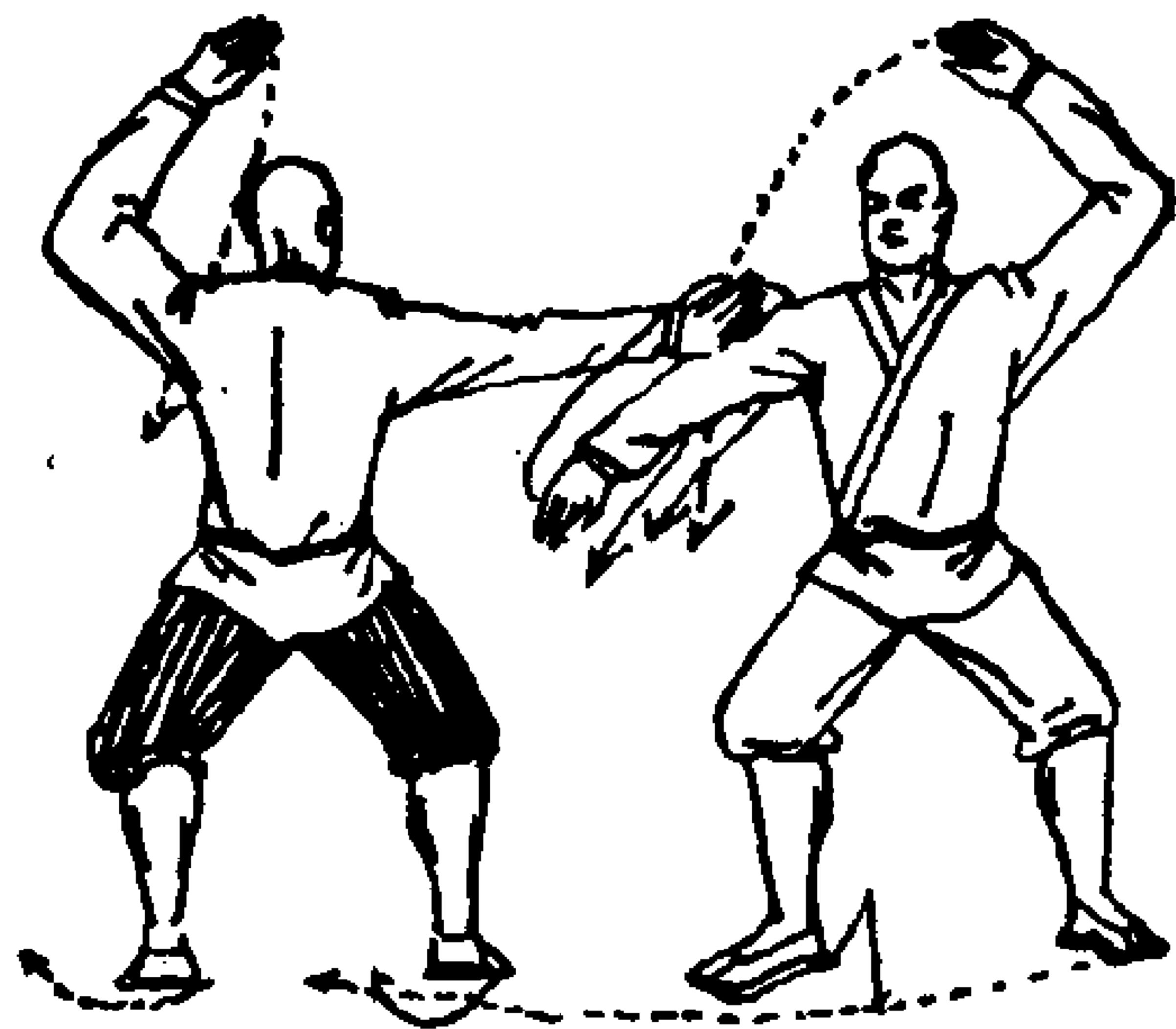


图2-144

38.乙上步拿小缠，甲挂塔按肩掌

乙抬右脚原地震脚落地，体右转180°，速抬左脚落于甲方右脚后内侧，两腿成左横弓步，绊住甲腿；同时，用右掌背和左掌心夹住甲方右掌，向外上旋腕拧缠然后下拉，屈肘抓擒于腰间前侧不放。目视甲方右臂。

甲右掌被拿，体向右靠，成右弓步；同时，左臂屈肘、左掌护于腰间左前侧，掌心向右，掌指向上。目视乙方（图2—145）。

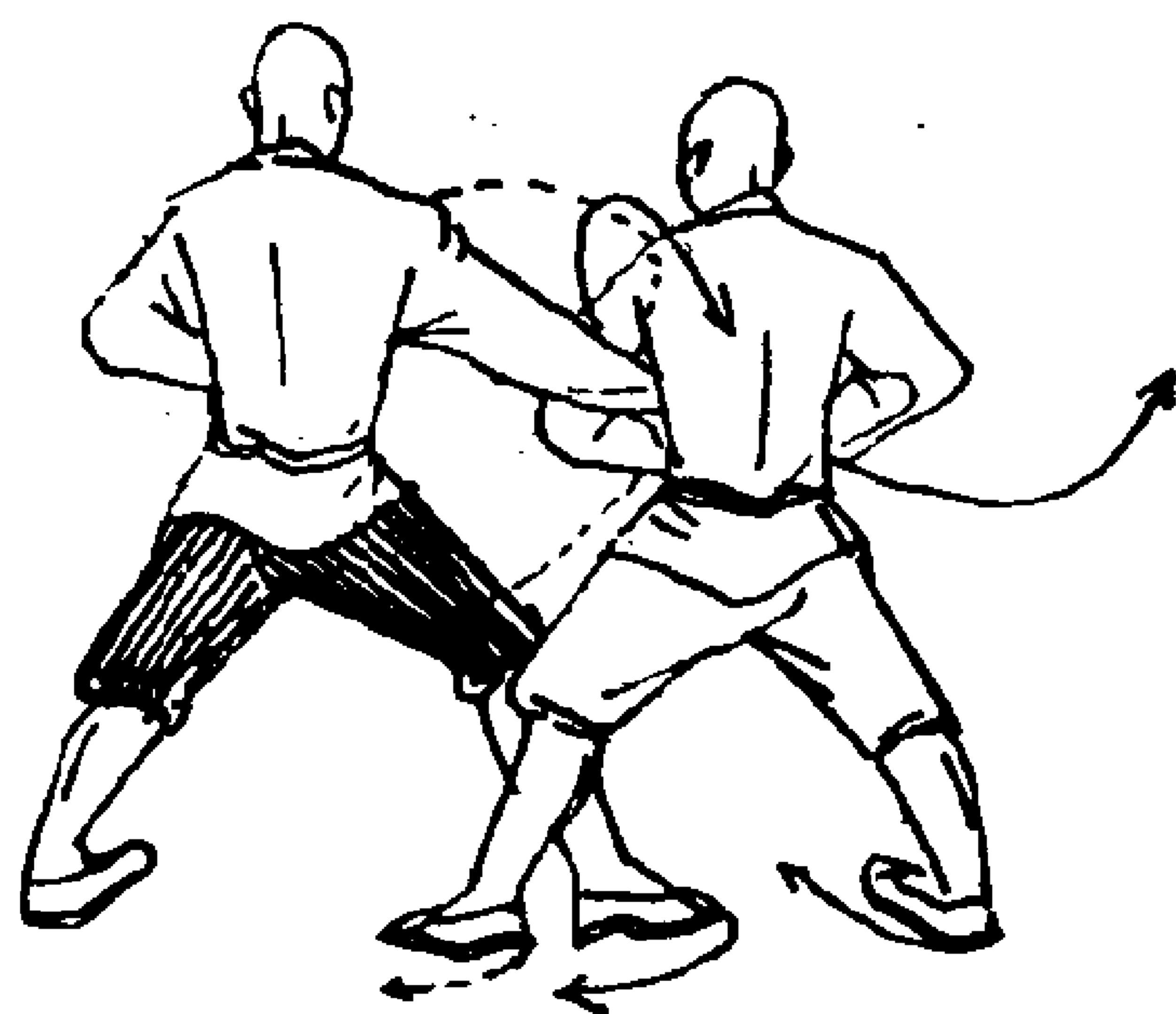


图2-145

上动不停，甲右脚向后勾绊乙方左腿；同时，用左掌由上向下沿肩臂滑切，抹掉乙方两手，并用左手反腕抓住乙方右手腕下拉，再速用脱出之右掌由上向下按击乙方左肩头，掌心向下，掌指向右。目视乙方。

乙两脚蹍地，变成右弓步，左掌被拿，右掌展于右侧方，掌心向前，掌指向右。目视右前侧（图2—146）。

实战应用：乙方的拿小缠，主要用于擒拿敌方之用，以双手夹住敌手腕，反擒拿之。甲方的挂塔下按掌，主要用于解脱被擒拿之手。

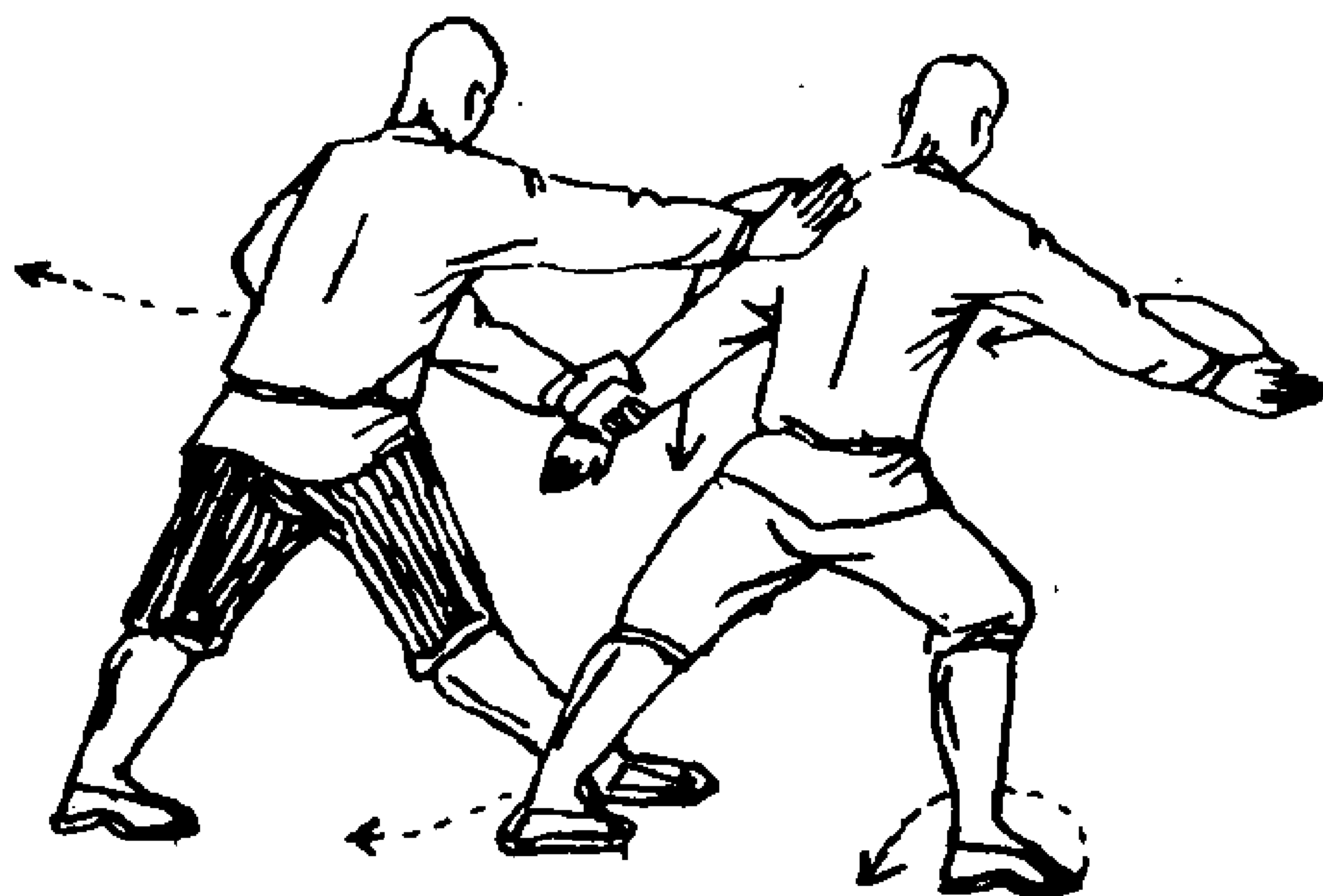


图2－146

39.乙近身撑捶势，甲单撑腋下捶

右腿蹬直，左腿屈膝，两腿成左弓步；同时，左掌脱出变拳，向甲方胯部撑揣，拳心向前，拳眼斜向左；右掌展于右侧方，掌心向前，掌指向右。目视左侧。

甲右掌被撑于右侧，掌心斜向下，掌指斜向右；左掌展于左侧，掌心向前，掌指向左。目视右侧（图2—147）。

上动不停，甲迅速右掌变拳，环弧向乙方左腋下撑击，左掌不变。目视右前侧。

乙被甲撑捶后左脚内旋，右脚外旋，两腿成右弓步；左拳被撑展于左侧，拳心向前，拳眼向上；右掌不变。目视左侧方（图2—148）。

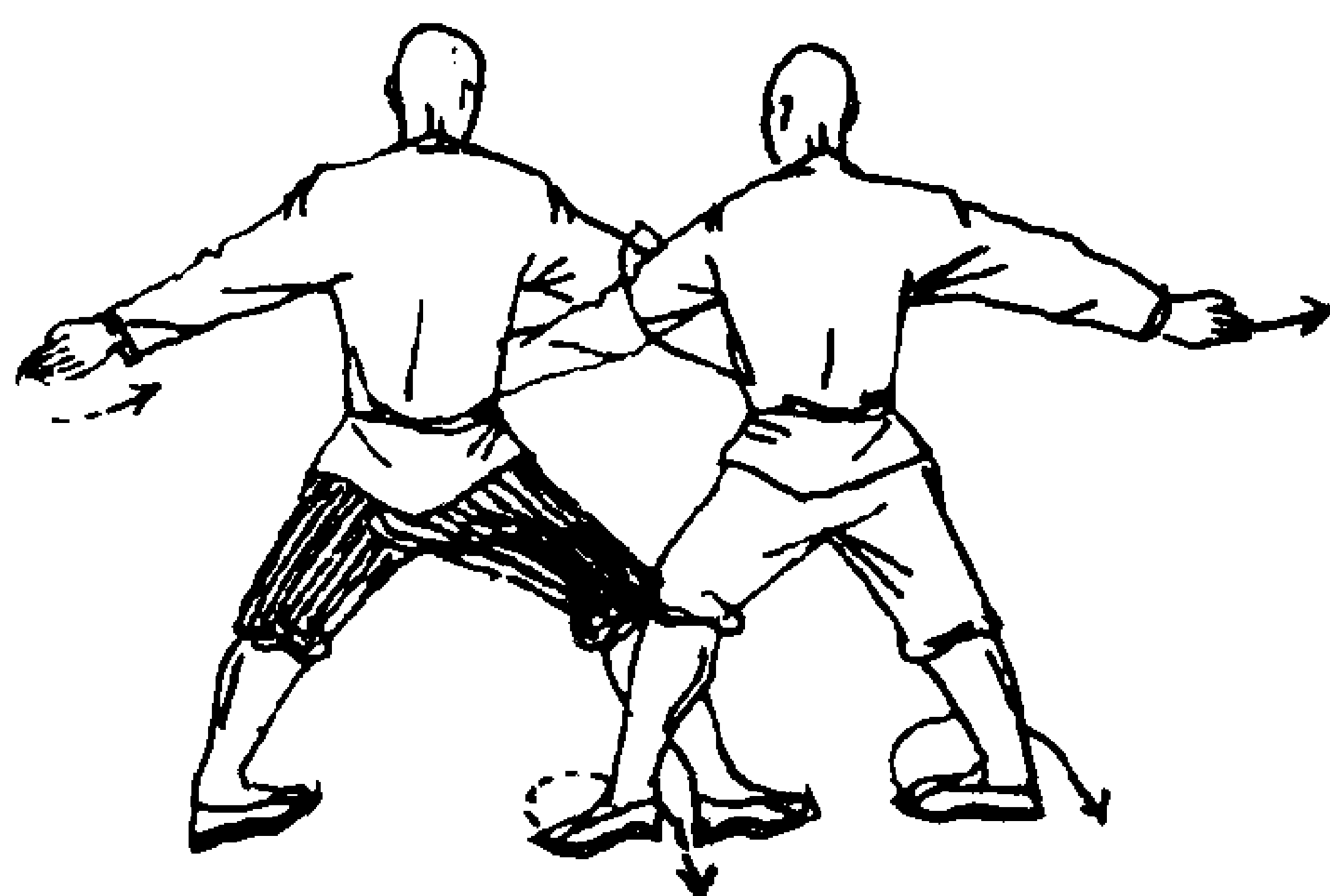


图2－147

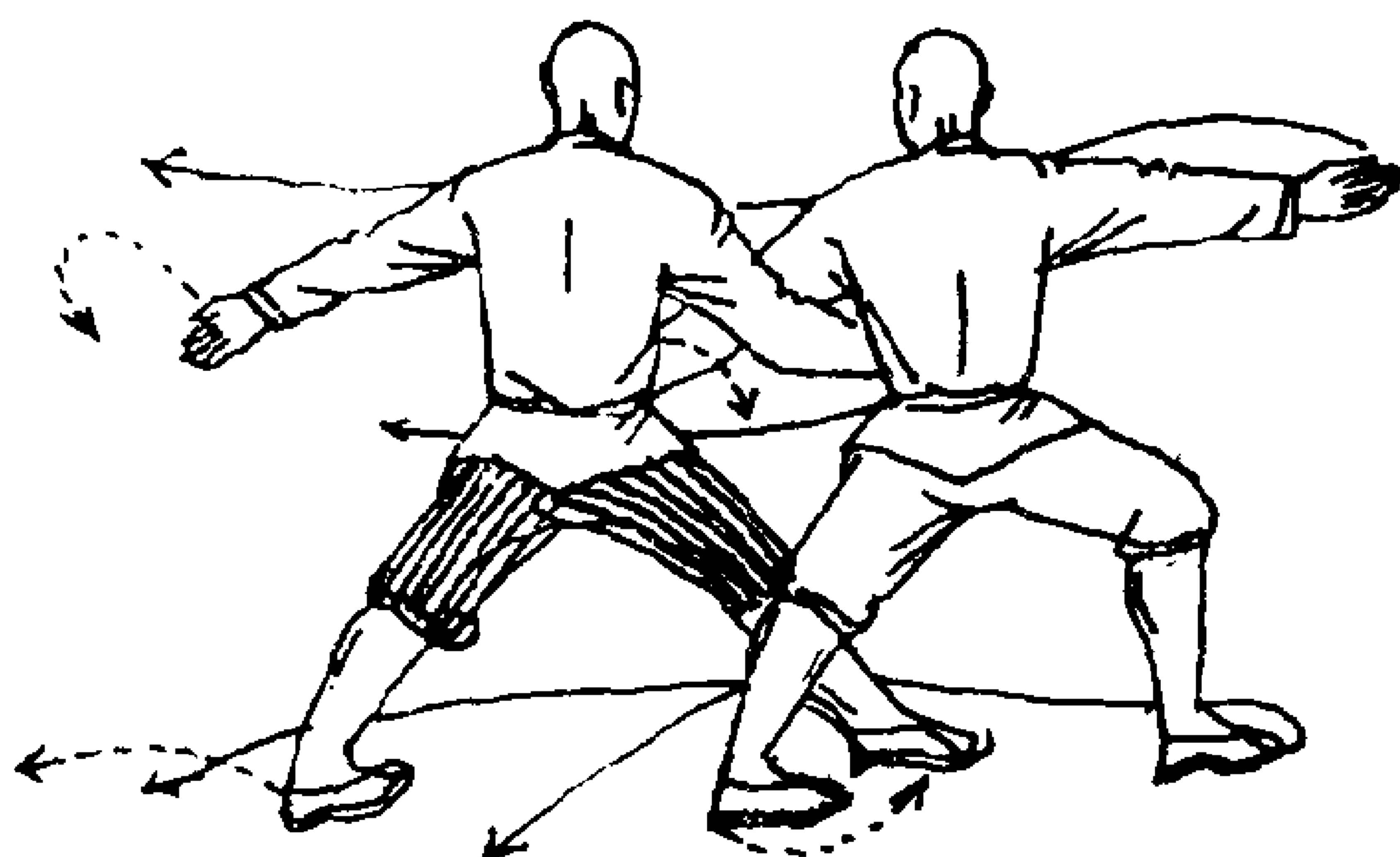


图2－148

实战应用：此势属对抗之招。以肩、臂向敌人靠击，以拳向敌人撑击。

40.甲跃步诱敌，乙进步推掌

甲先抬右脚后抬左脚，向左横身跕跳一步，两腿成高弓步；同时，右拳变掌在右侧准备迎敌，掌心向前，掌指斜向右；左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视乙方。

乙两脚蹍地，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右掌向甲方肩部推击，掌心斜向下，掌指斜向前；左拳变掌屈肘护于腰间前侧，掌心向右，掌指斜向前。目视甲方（图2—149）。

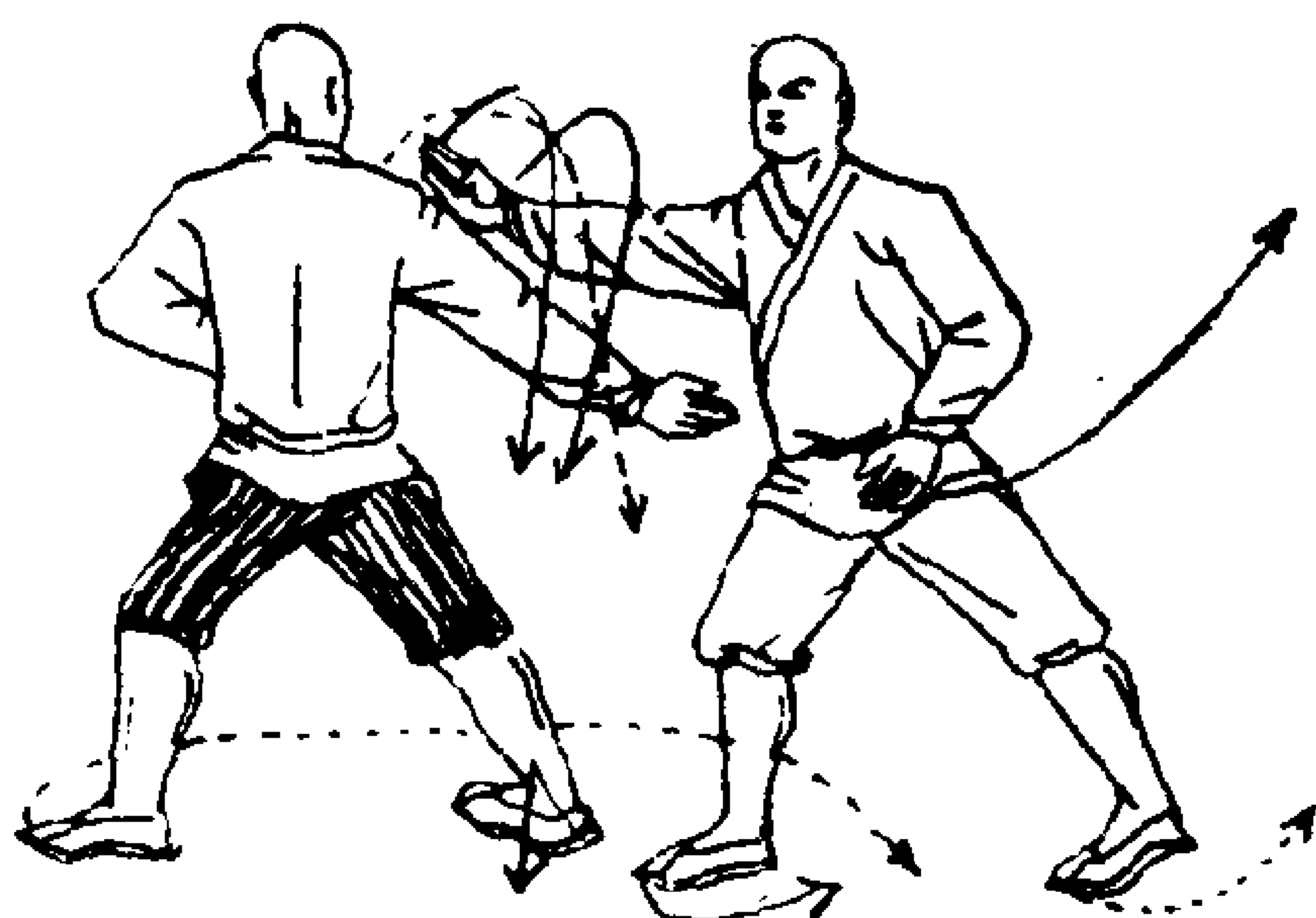


图2－149

实战应用：甲跃步诱敌主要是闪避敌人的攻击，乙进步推掌则多用于对逃避之敌的攻击。

41.甲上步小缠，乙挂塔绊脚

甲抬右脚原地震脚下落，左脚抬起，右脚为轴，体右转180°，左脚在左侧一步下落，两腿成左弓步，绊住乙方右腿；同时，用右手背和左手心夹挤住乙方右掌，反腕向外拧缠，下拉于腰间前侧。目视乙方。

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；右掌被拿；左掌外展于左侧方，掌心向前，掌指向左。目视右前侧（图2—150）。

上动不停，乙左脚内旋，右脚外旋，重心右移，两腿成右弓步，右脚勾绊甲左腿；同时左掌由上向下沿右臂下抹切

击，切脱甲方双手，并反手抓住甲方左手腕下拉；再用脱出的右掌向甲左肩按击，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方。

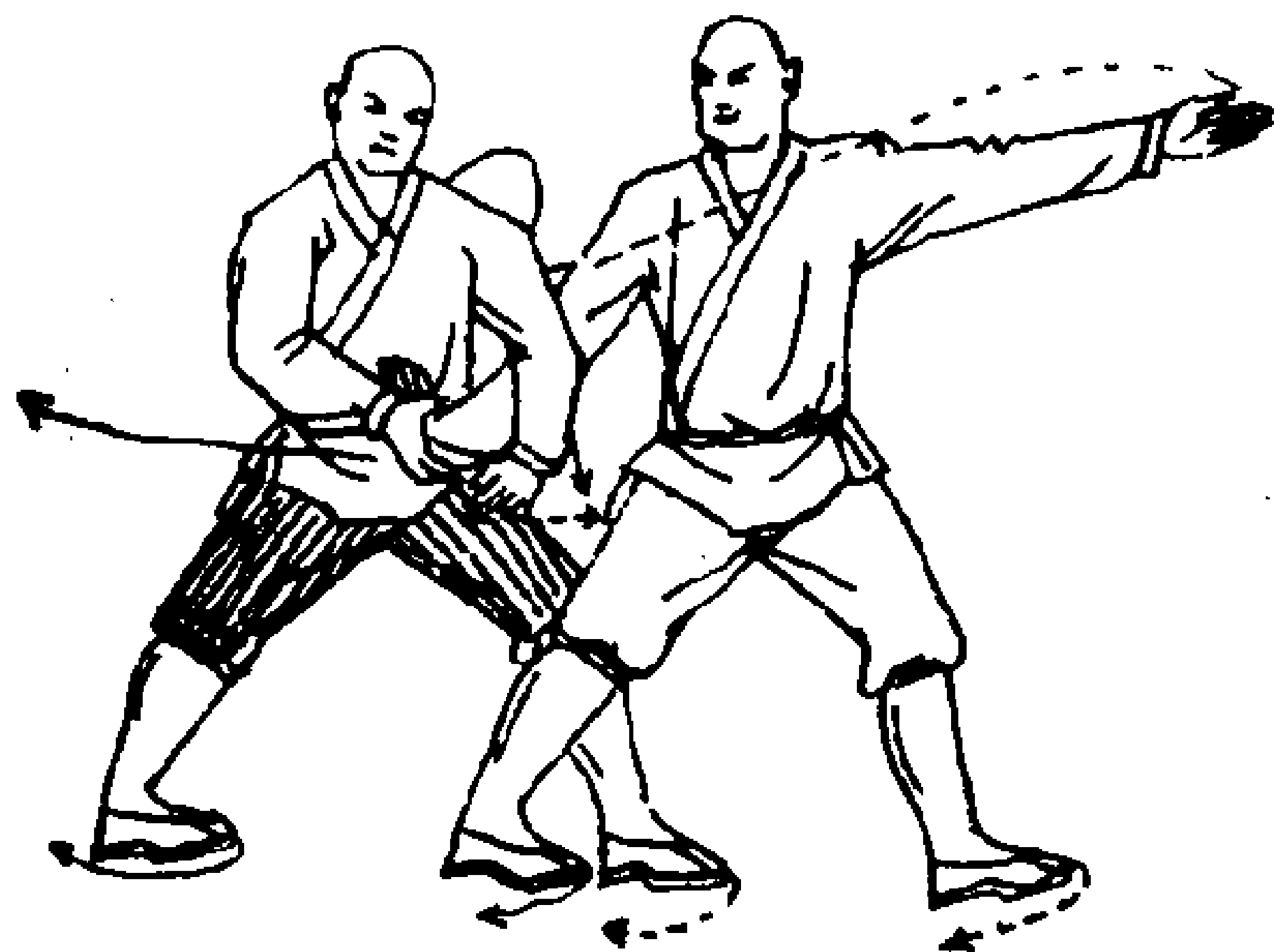


图2－150

甲左脚内旋，右脚外旋，两腿成右弓步；同时，左手被拿；右掌展于右侧方，掌心向前，掌指斜向右。目视右前侧（图2—151）。

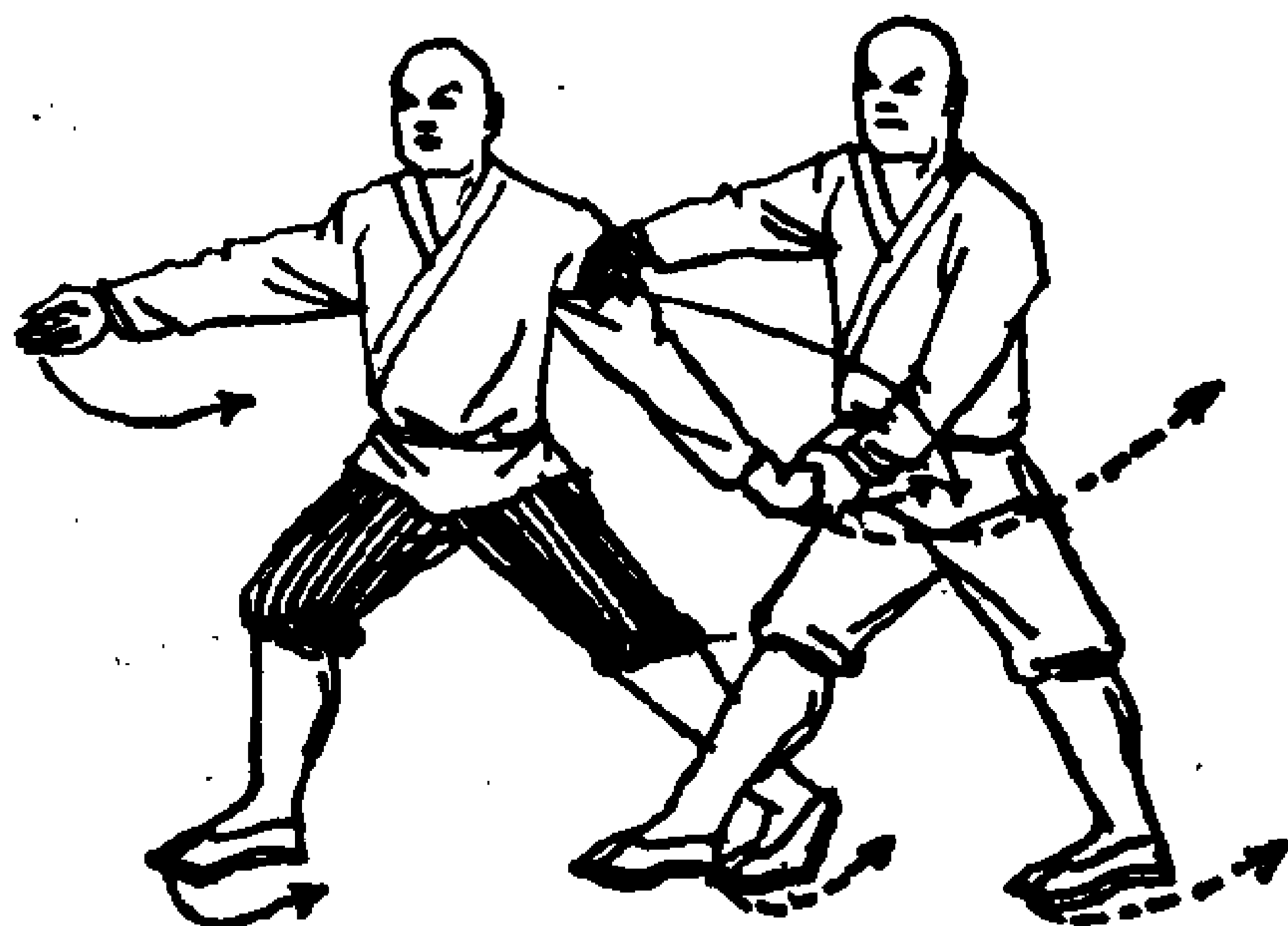


图 2—151

实战应用：甲方的擒拿小缠主要用于敌人向我进攻时，以双手拿敌，用反关节制服对方；乙方的挂塔按肩，主要用

于解脱被拿之手。

42.甲挨身撑捶，乙单捶下撑

甲左脚外旋，右脚内旋，两腿成右弓步；同时，左掌脱出变拳，用力向乙方腰前侧猛撑，拳心向后，拳眼斜向下；左掌撩于右侧，掌心斜向下，掌指斜向右。目视乙方。

乙左脚尖外旋，两腿成马步；右臂屈肘右掌护于腹部前侧，掌心斜向内，掌指向下；左臂屈肘左掌护于左侧，掌心向内，掌指向下。目视右前侧（图2—152）。



图 2—152

上动不停，乙左脚尖内旋，两腿成右弓步；同时右掌变拳，穿甲腋下，向甲左肋撑揣，拳心向前，拳眼斜向上；左掌撩于左侧，掌心向内，掌指斜向下。目视甲方。

甲两脚为轴，两腿成右弓步；左拳被撑，拳心斜向后；左掌展于右侧方，掌心向前，掌指斜向右。目视右前方（图2—153）。

实战应用：甲近身撑挤，主要用在被敌人抓按时，贴近敌身撑挤敌人；乙腋下撑捶多用在被敌靠挤时，用拳、臂向

敌人腋下猛撑，使敌难以靠近我。

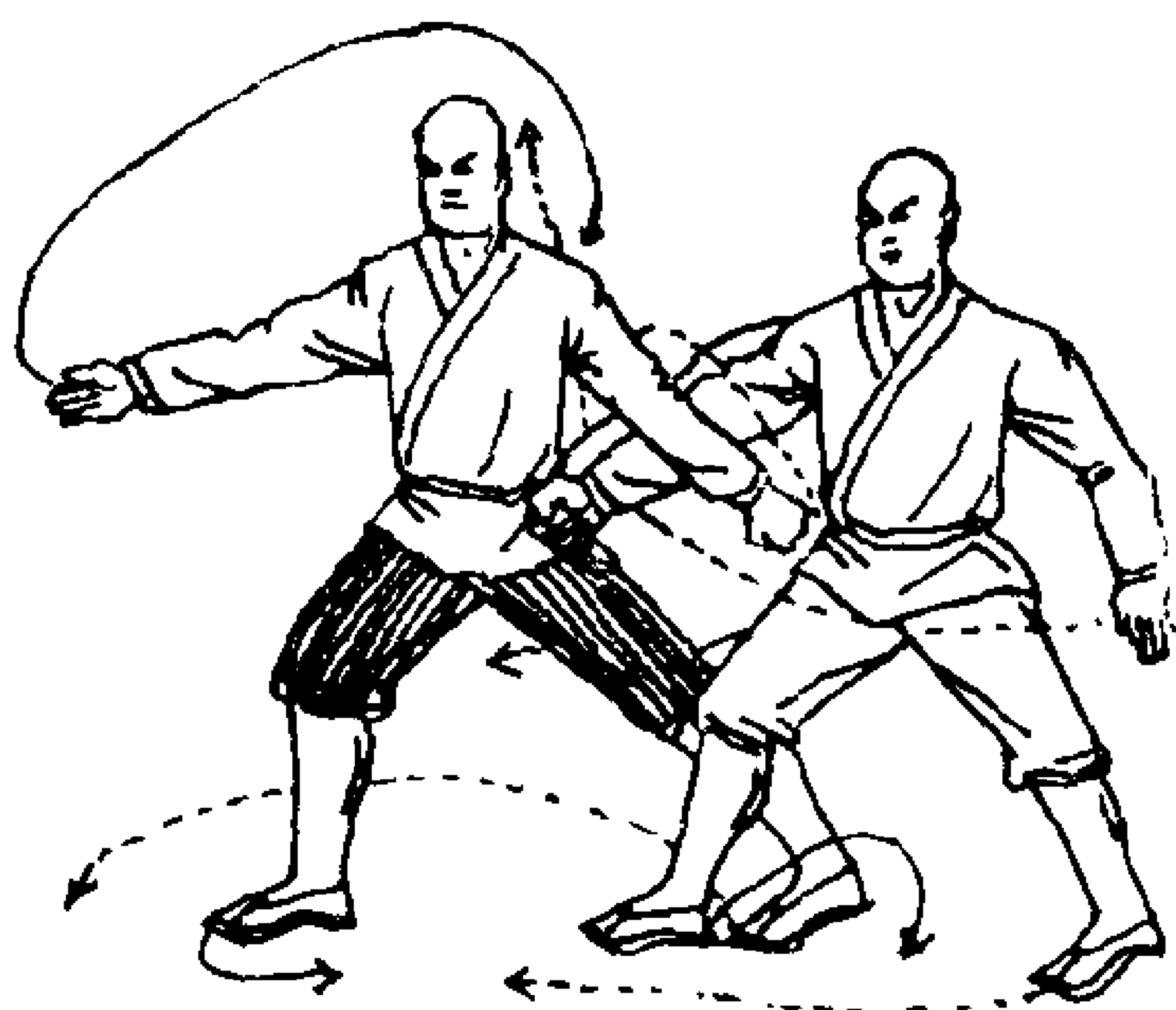


图 2—153

43.甲撤步砸捶，乙跳打迭膝

甲右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤，落于右脚后一步，两腿成右虚步；同时，右掌变拳，由后向前砸击乙头部，拳心向左，拳眼斜向后；左臂屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两腿离地跖跳右转体90°，两脚换步下落，成跪步；同时，左拳上架甲方右拳，拳心向右，拳眼斜向后；右拳向甲方膝关节栽击，拳心向左，拳眼向上。目视甲方（图2—154）。

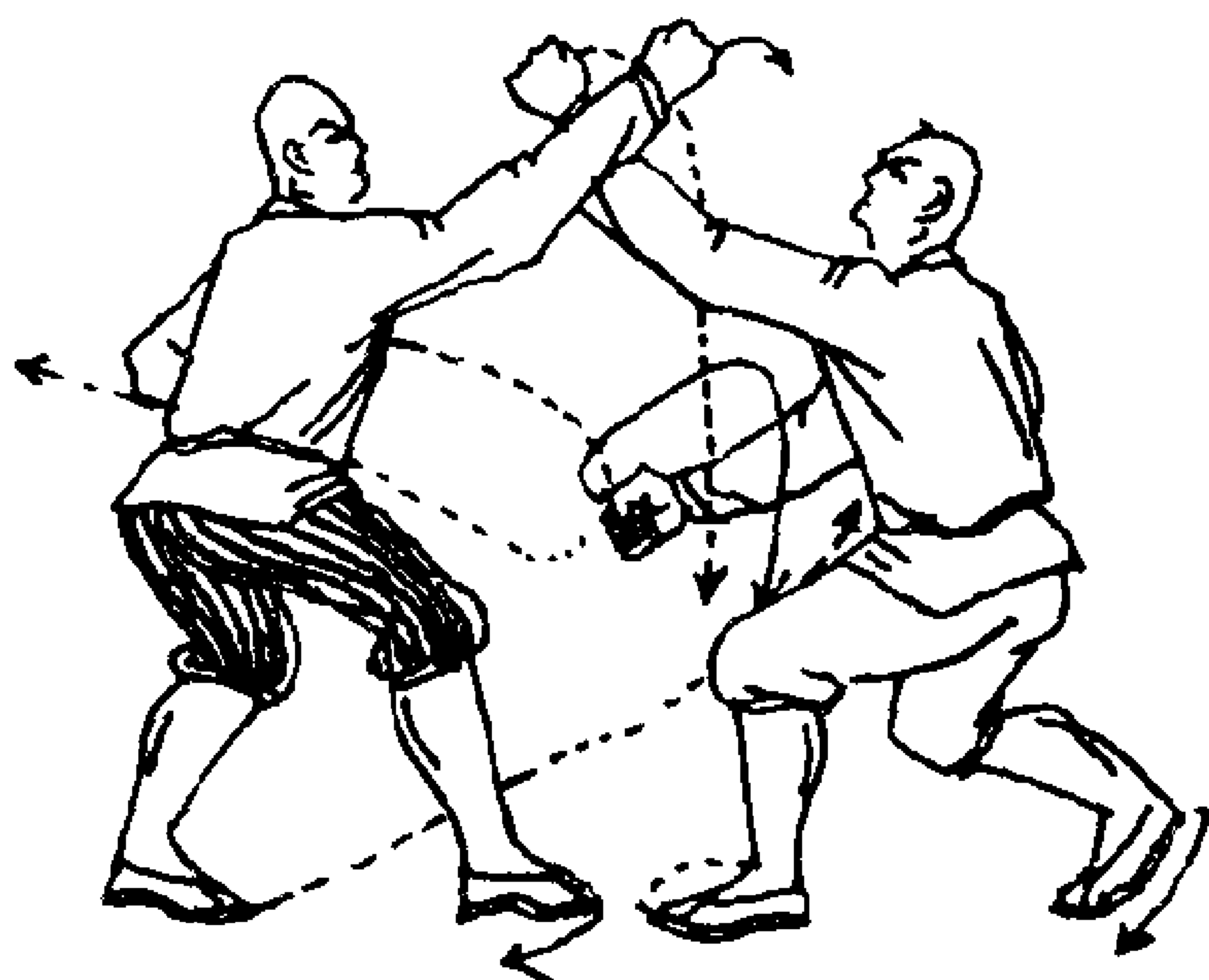


图 2—154

实战应用：乙的撤步砸捶，多用对付于近身贴靠之敌，

退一步，与敌拉开距离，再以捶击敌。甲的跳打迭膝则是敌从上面攻来，我架开同时在下面反击，使敌上下难顾。

44.甲左腿弹踢，乙双掌下封

甲右脚尖外旋、右腿直立支撑，抬左腿向乙方弹踢；同时，左拳向前拨开乙方右拳以护住膝关节，然后摆于体右后侧，拳心斜向左，拳眼向上；右拳架于前上方，拳心向右，拳眼斜向上。目视乙方。

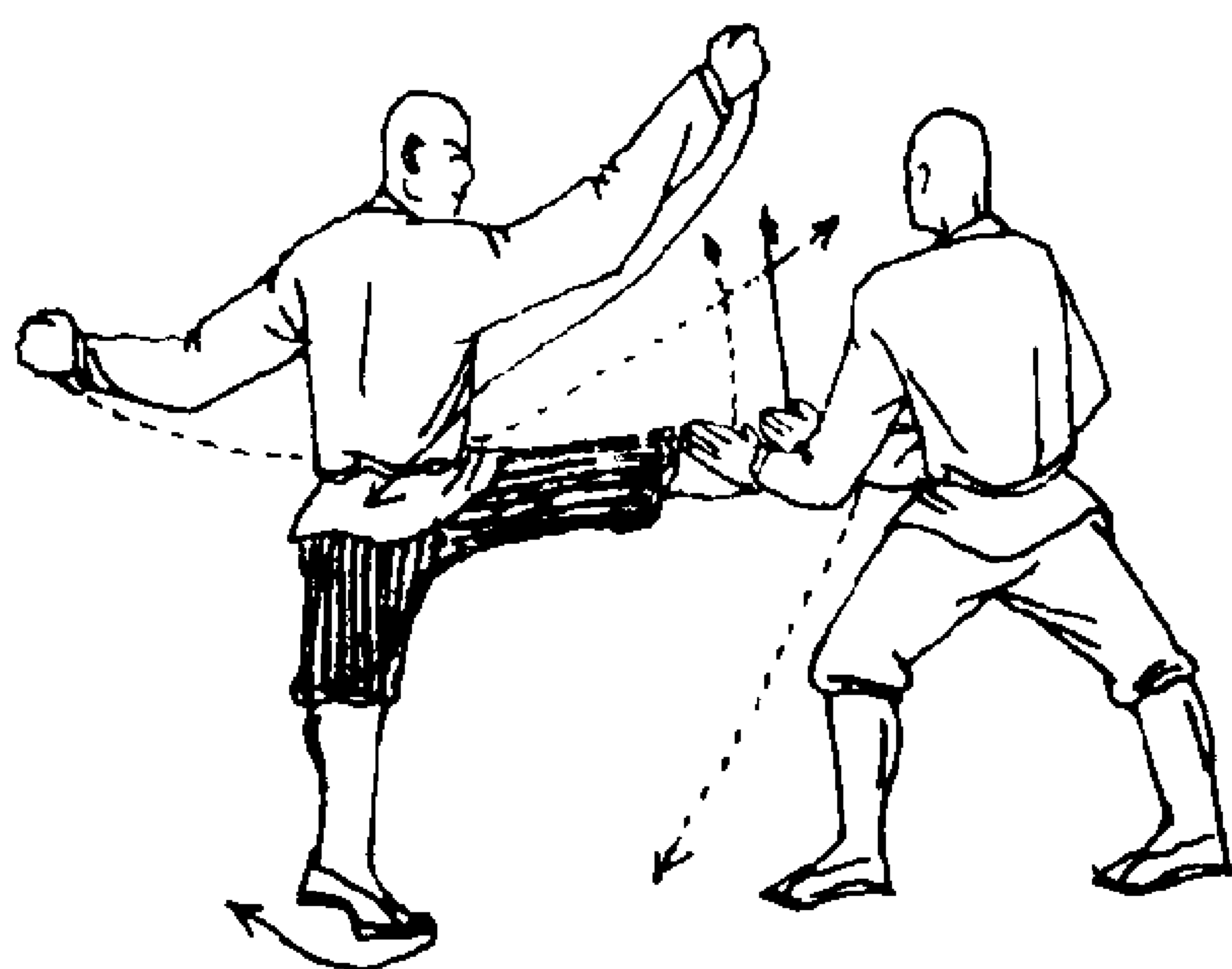


图 2－155

乙右脚落地，两腿变左弓步；同时两拳变掌，由上向下拍击甲方左腿，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲腿(图2—155)。

实战应用：乙用低势攻击甲下盘，甲来不及以拳、掌招架，可用踢腿应敌；乙双掌下封，用来封击甲踢来之腿。

45.甲左捶横扫，乙双掌封推

甲左脚在前方下落，右脚尖内旋，使两腿成马步；同时，左拳由后向右前侧横扫扳击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两腿不变，两掌由上向下移位再向外平推甲方左臂，两掌斜向前，掌指斜向上。目视甲方（图2—156）。

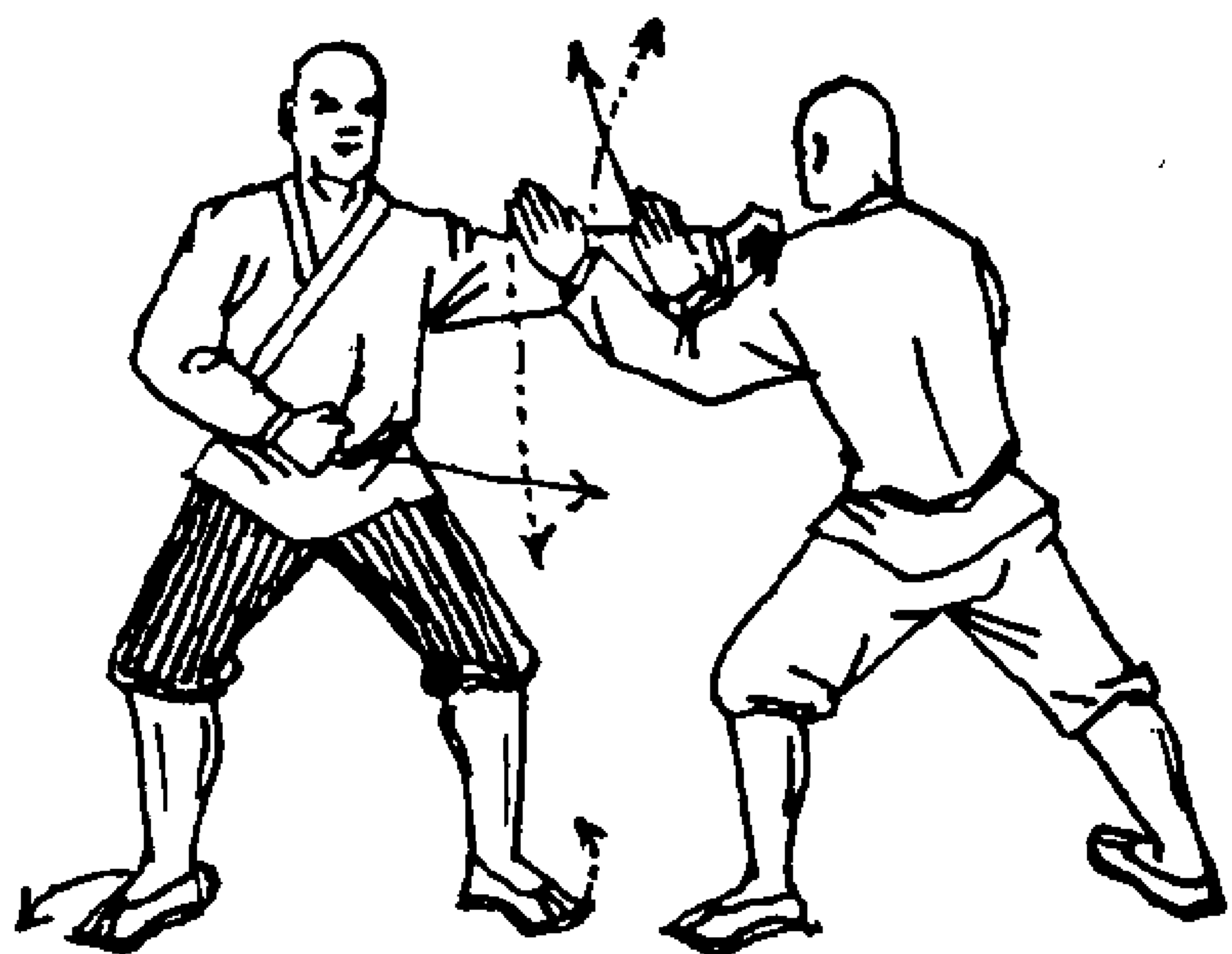


图 2—156

实战应用：甲方的扳捶主要为解除下盘所受的攻击；乙双掌平推主要用在封推对方的横扫扳击，以免中盘受击。

46.甲右手下抓，乙左掌下开、右掌上抓，甲左掌外架

甲左脚外旋，右脚内旋两腿变成右弓步；同时，右拳变掌，向乙裆部猛抓，掌心向左，掌指向前。目视乙方。

乙两腿左弓步不变，同时左掌向下开击甲方右掌，掌心向右，掌指向前。

上动不停，乙右掌迅速向甲头面抓击，掌心向左，掌指斜向上。

甲左拳变掌，由内向外上方开架乙方右掌，掌心斜向右，掌指斜向上。双方互相目视（图2—157）。

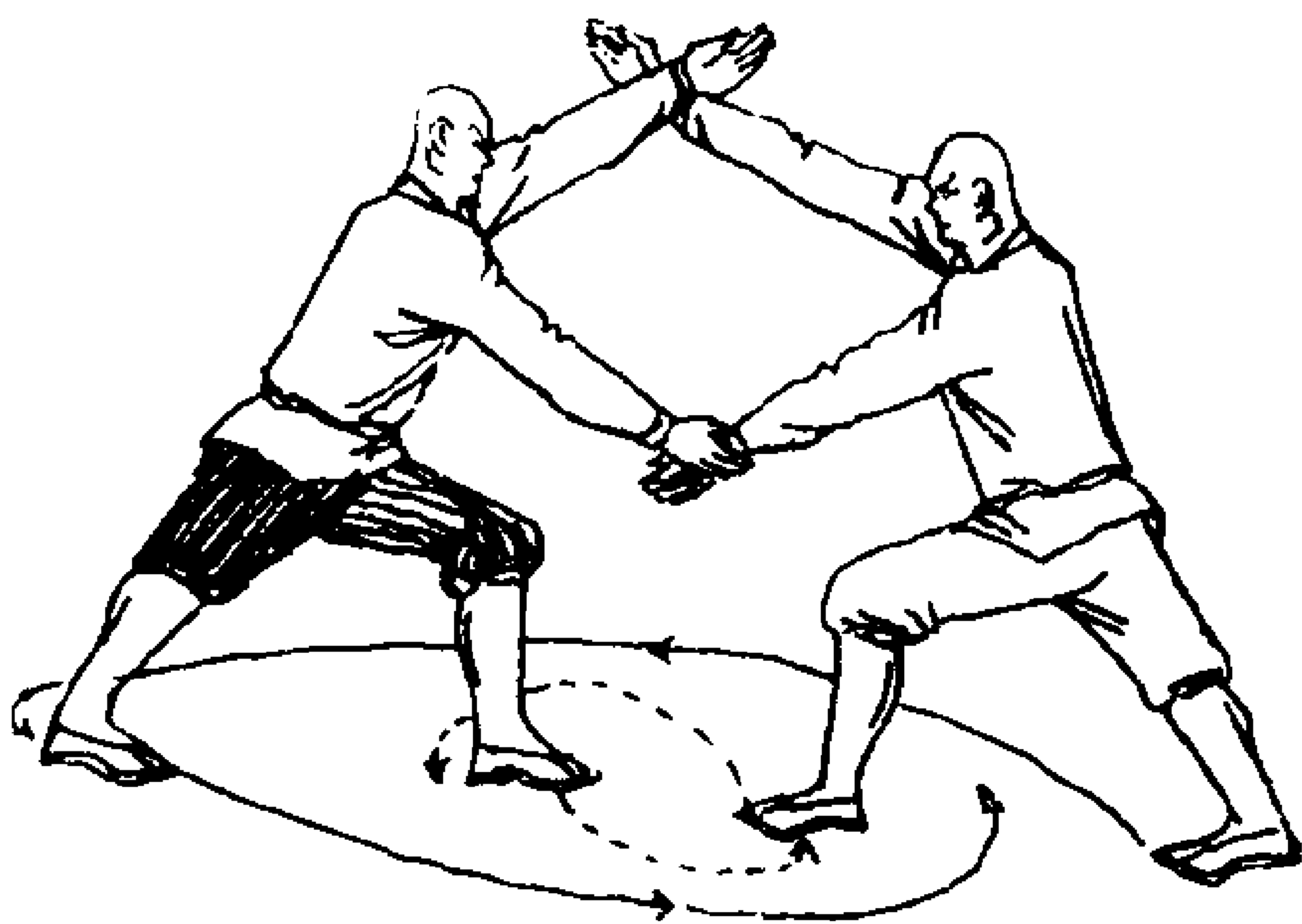


图 2—157

实战应用：此势主要是甲、乙双方互抓互开，各施出攻防之法，关键看谁眼疾手快。

47.双方换位

甲乙双方右脚先向前上一步，左脚再向前上半步，右脚再上前一步，体左转180°，互相移换位置，双方两腿成左弓步；同时两掌随势相持不变。双方互相目视（图2—158）。

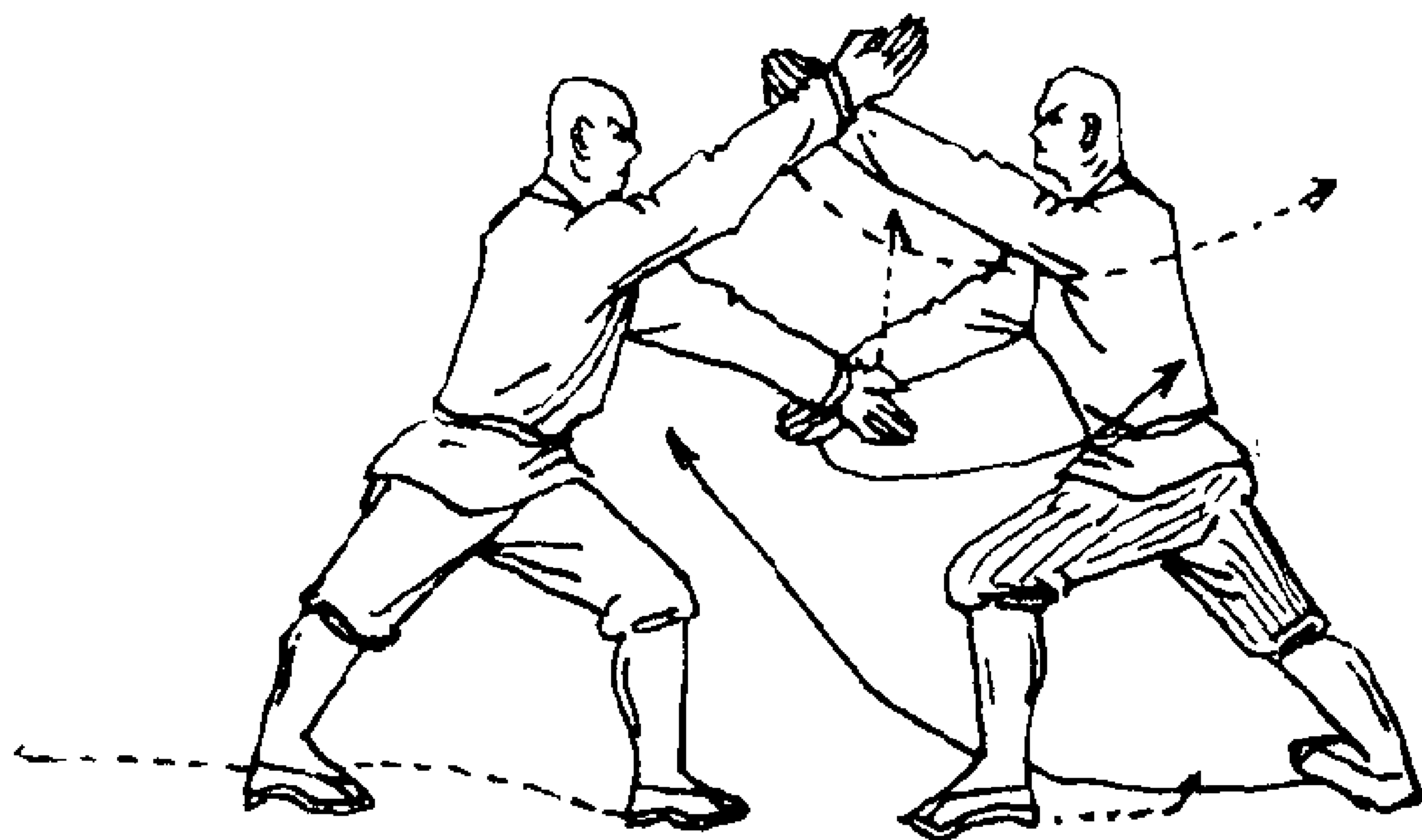


图2－158

实战应用：此势是相方相持不下，此时一方面要注意防守对方伺机攻击我，另一方面又要寻找机会攻击对方。

48.甲右腿弹踢，乙双掌下封

甲左脚后移、左腿直立支撑，抬右腿向乙腹部踢击；同时，双掌向左后侧甩摆，左掌心向左，右掌心向右，两掌指向后。目视乙方。

乙左脚后撤一步，两腿变成右弓步；同时两掌向前举起，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方（图2—159）。

上动不停，乙双掌由上向下封拍击打甲右腿，两掌心向

下，掌指斜向前。目视甲腿（图2—160）。

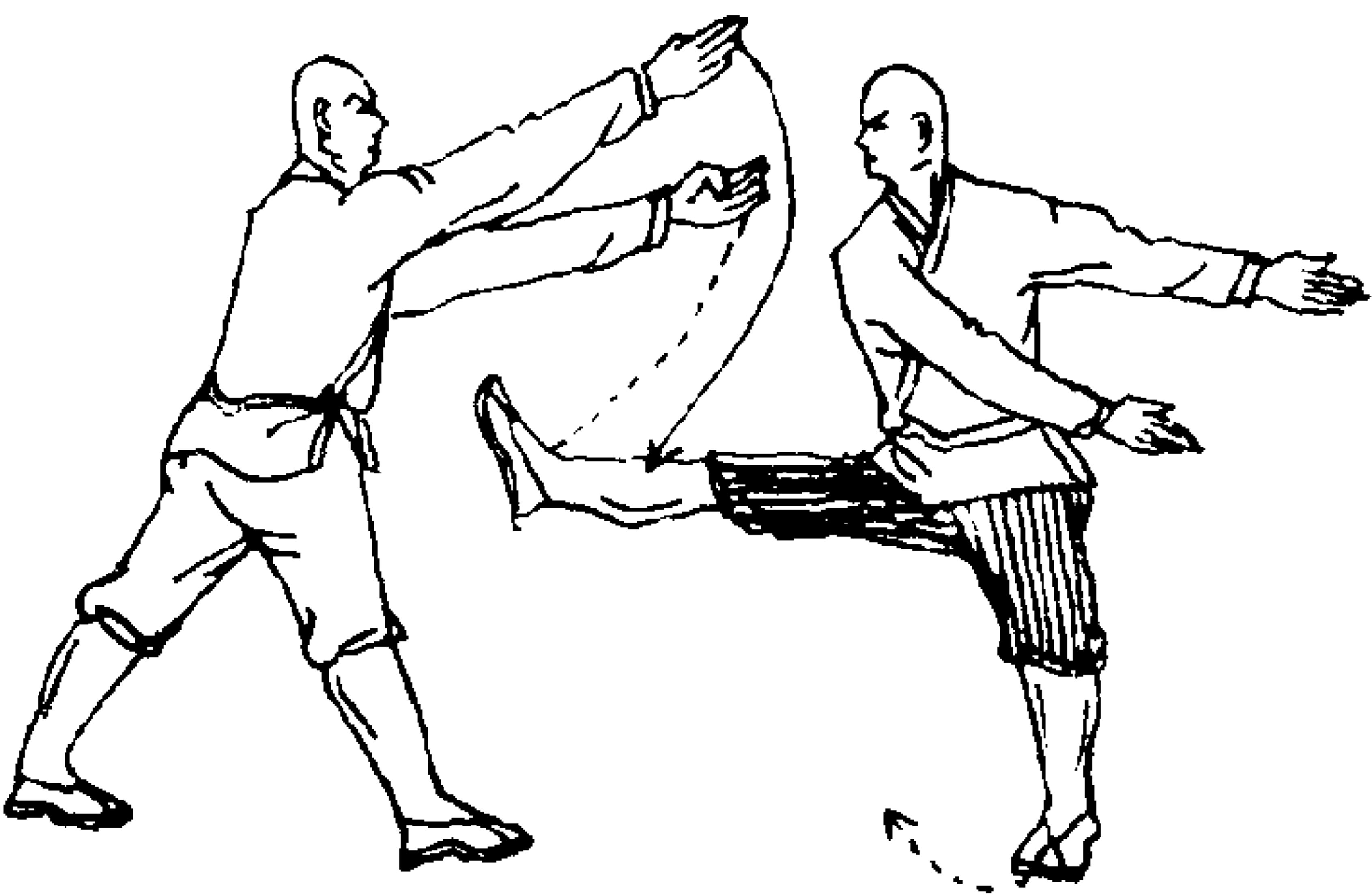


图 2—159

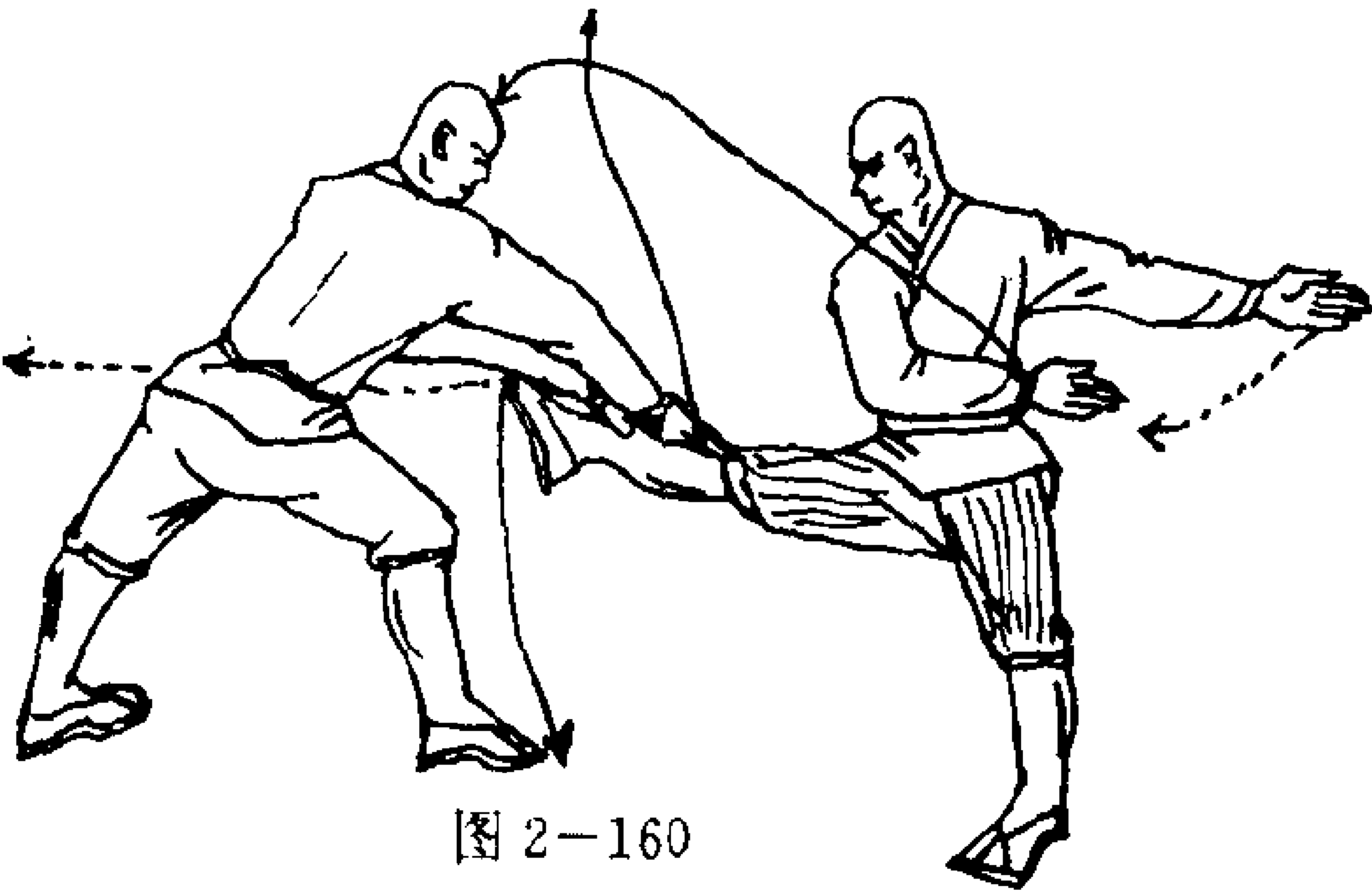


图 2—160

实战应用：甲方的右弹腿主要用于踢击敌人小腹和裆部，是攻击之招；乙方的下封掌主要用于封击对方踢来之腿，是防守之法。

49.甲右捶下砸，乙右捶上架

甲右脚在前方一步落地，两腿成右弓步；同时右掌变拳，由后向前砸击乙方头部，拳心向左，拳眼斜向上；左掌

变拳展于身后，拳心向左，拳眼斜向上。目视乙方。

乙两掌变拳，右拳向上架拨甲方右拳，拳心向左，拳眼斜向上；左拳摆于身后左侧，拳眼斜向上。目视甲方（图2—161）。

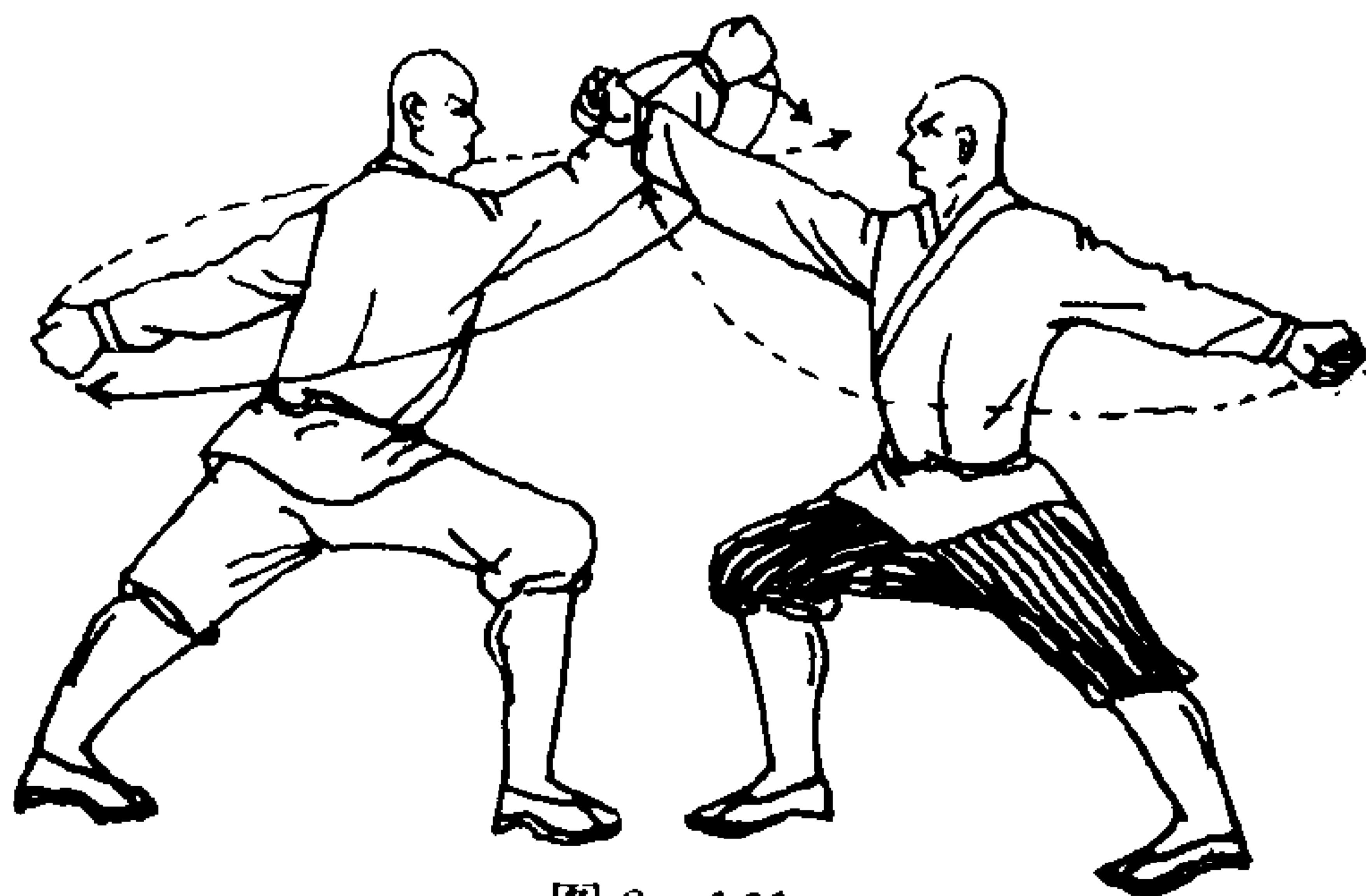


图2—161

实战应用：甲方砸捶，用于攻击乙方上盘；乙的架捶是防守之招法。

50.乙左捶扳击，甲双掌平推

乙弓步不变；左拳由后向右前侧扳击甲方，拳心向右，拳眼向上；右拳甩于右后侧方，拳心向外，拳眼斜向上。目视甲方。

甲两腿不变，两拳变掌向乙左臂猛推，掌心斜向前，掌指向上。目视乙方（图2—162）。

实战应用：乙的横扫扳捶主要用于击打甲的中、上盘，甲的弓步封推主要用于防守乙的捶击。

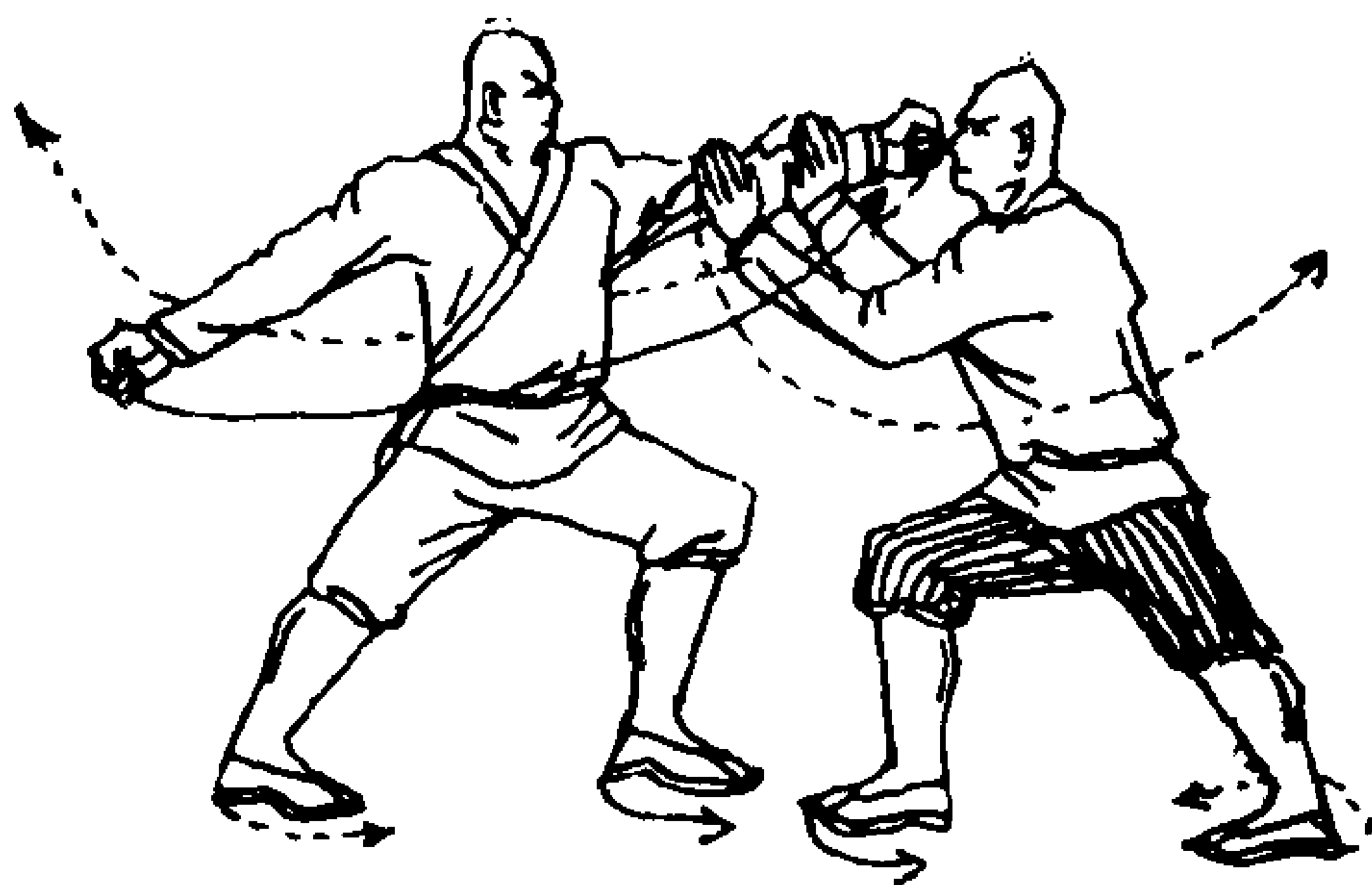


图 2—162

51.双方马步单鞭

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时，乙方两拳变掌，甲乙双方向两侧各推双掌，掌心向外，掌指向上。目视前右侧（图2—163）。

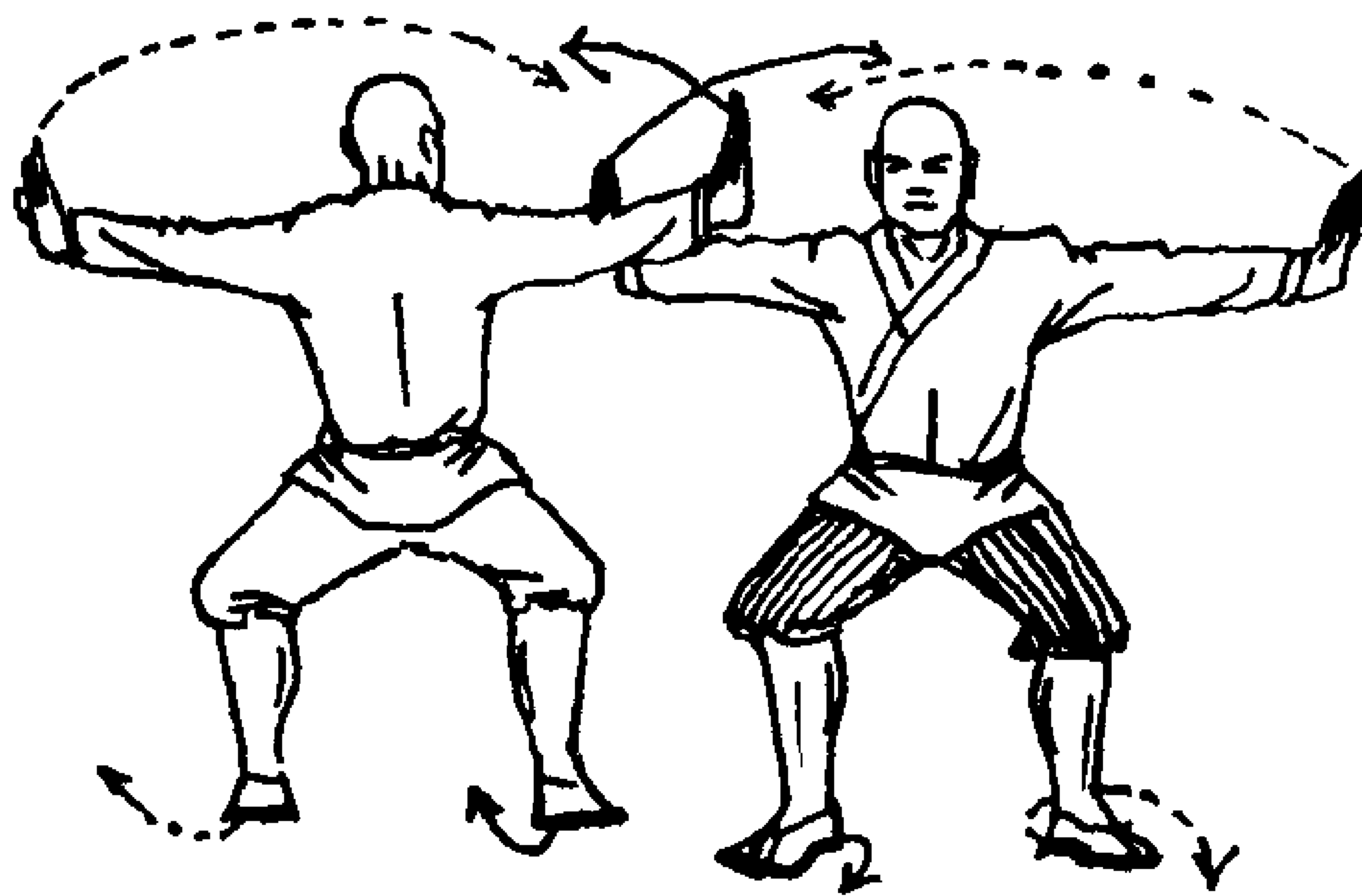


图 2—163

实战应用：主要用于对付两侧之敌，也可用于防守强敌的横击。

52.双方右手采拿

甲乙双方两脚踾地，体右转90°，两腿成右弓步；同时左掌由上向下拍击右掌背，采按右掌、抓紧不放。目视两掌（图2—164）。

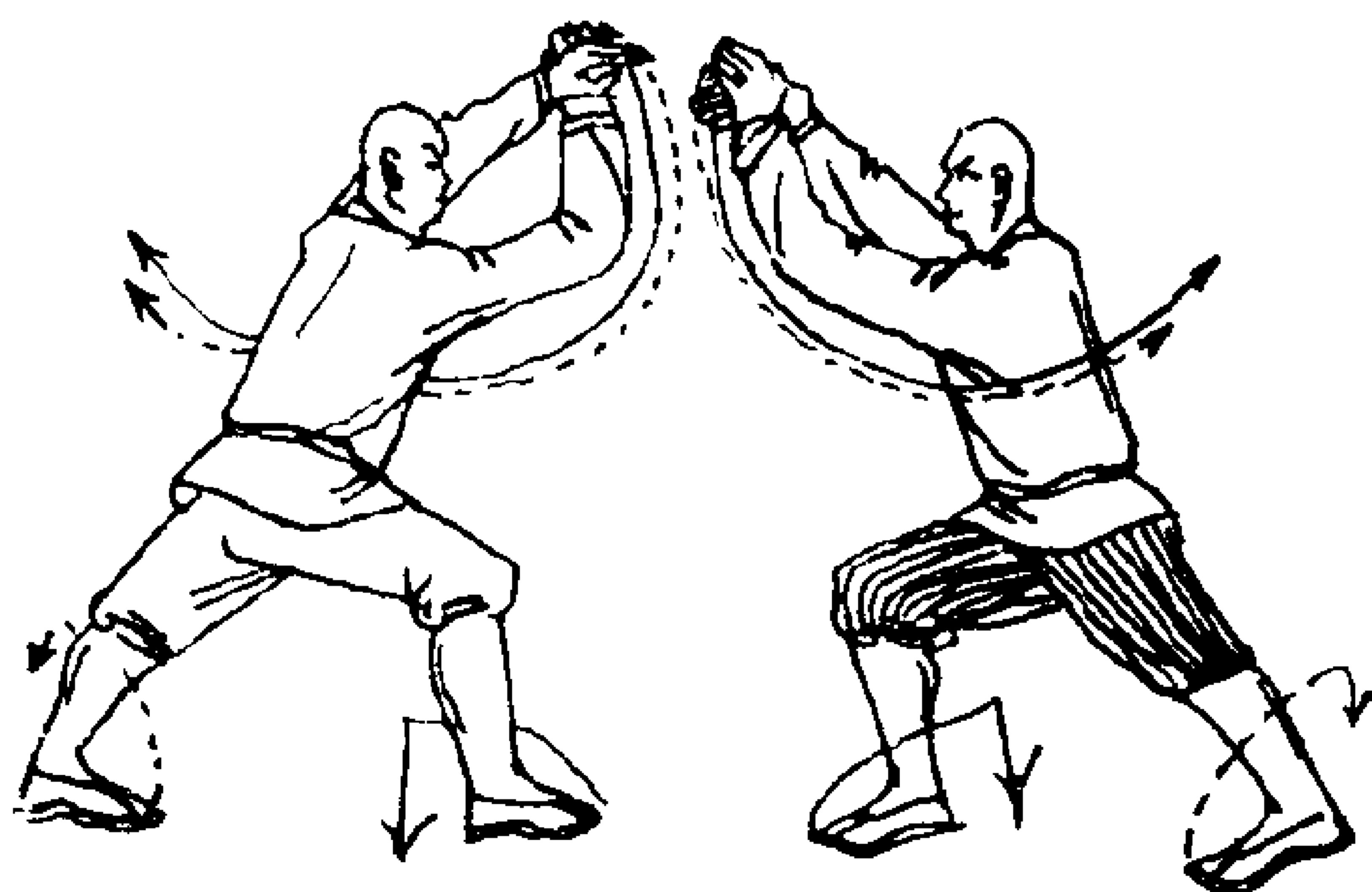


图2—164

实战应用：主要用于采抓敌手，擒拿制服敌方。

拳谱曰：

“采拿手法玄中玄，敌人攻在脚跟前。
两手一挤猛用力，纵有强敌也伤残。
祖师传下采拿法，寺僧研练数百年。
忠厚善良继秘法，险恶之徒不轻传。”

53.双方回身独立

甲乙双方两脚为轴，体右转180°，右脚前移，震脚落地支撑，左腿屈膝提起成独立势；同时，两掌向外旋腕，随势屈肘向腰间缠拉，护于腹前，左掌盖在右掌背上，掌心向内，掌指向外。目视右前侧（图2—165）。

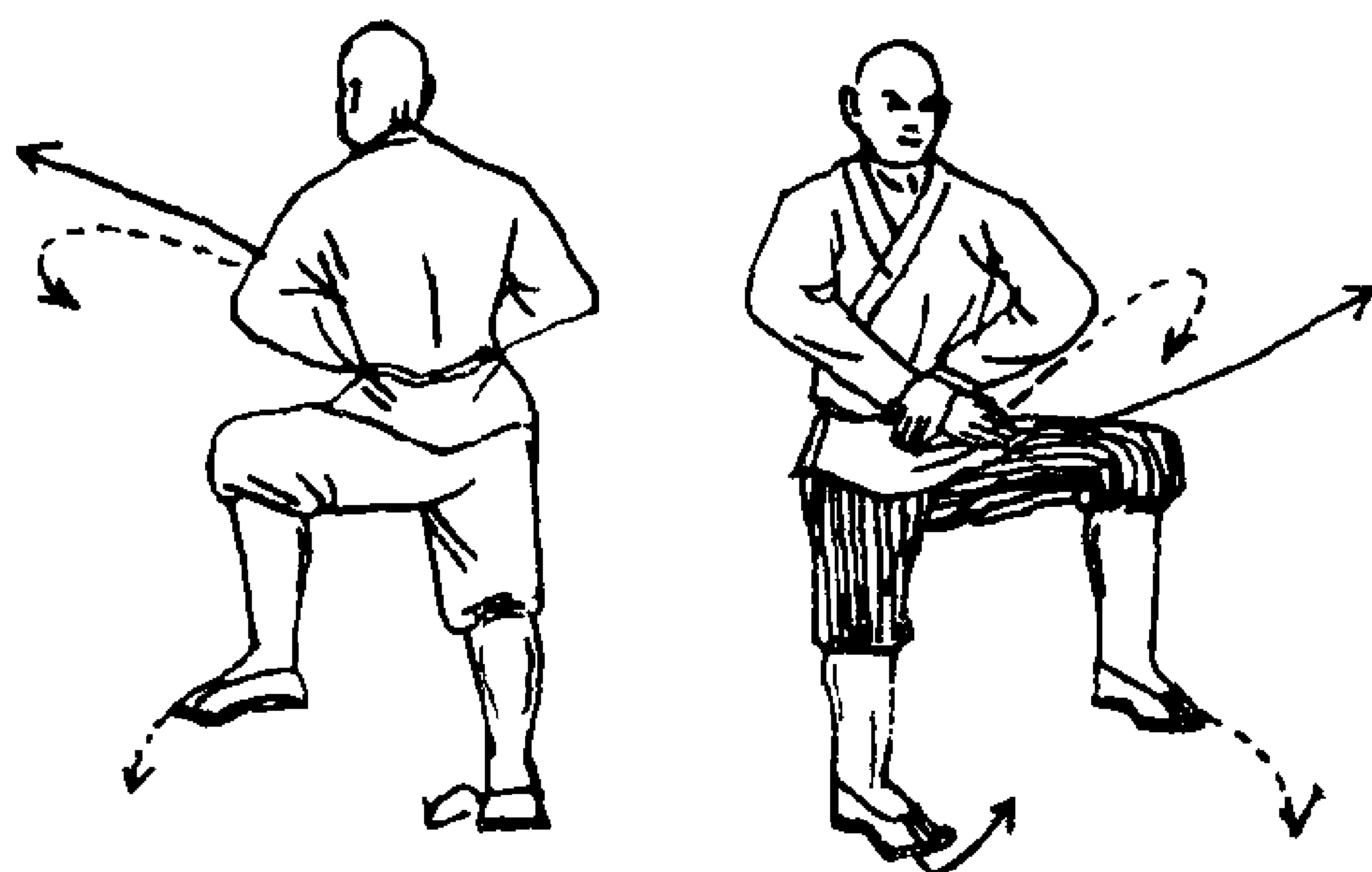


图2—165

实战应用：主要用于采抓敌人，拉倒于地，再用脚踩击，如不倒可再用膝顶击，敌必倒地就擒。

拳谱曰：

“敌人进攻猛又凶，势如恶虎下山峰。
两手采住猛一拉，拉倒在地用足蹬。
强敌若还死挣扎，金鸡独立下无情。
提膝顶击致命处，性命危急倾刻中。

54.双方弓步冲右捶

甲乙双方左脚在前方一步下落，两腿成左弓步；同时，两掌变拳，右拳直臂向前冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘护于胸前左侧，拳心向右，拳眼向上。目视右拳（图2—166）。

实战应用：主要用于攻击前方来犯之敌，是直接冲击的刚猛之招。

拳谱曰：

“前方来敌不要忙，弓步站成登山桩。

单拳护体防敌进，一拳把敌冲开膛。
弓步冲拳力量大，不怕铁壁和铜墙。
前人留下惊人艺，后人苦练艺更强。”

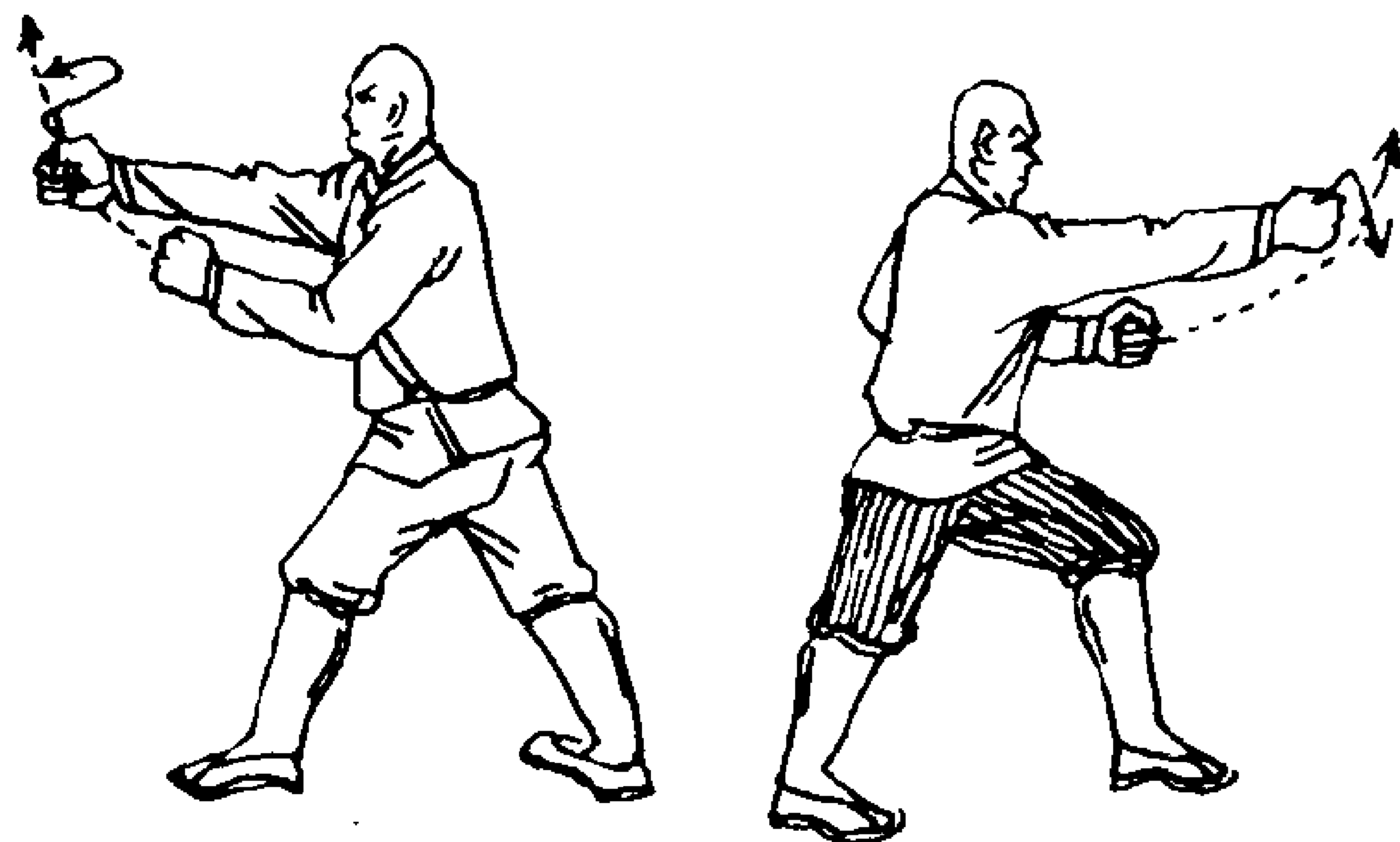


图 2—166

55.双方弓步左采拿

甲乙双方弓步不变，两拳变掌前冲，同时右掌由上向下拍击左掌背，按紧挤住。目视两掌（图2—167）。

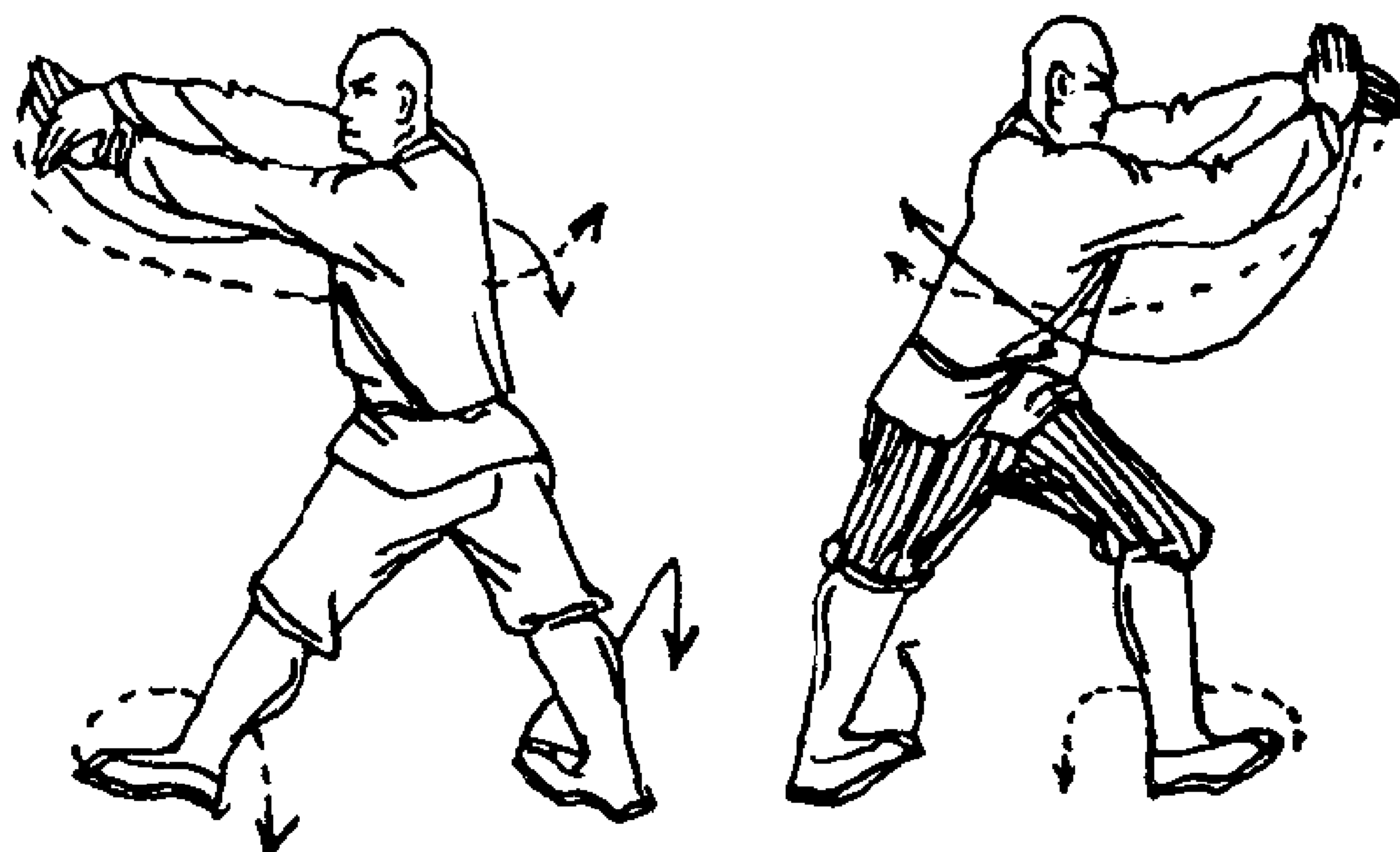


图 2—167

实战应用：主要用于采抓敌手，擒拿制服敌方。

56.双方回身抱腕

甲乙双方两脚蹍地，体左转180°，左脚前移半步，震脚落地，右腿屈膝提起，两腿成独立势；同时，两掌向外上旋腕拧缠，然后屈肘抱腕护于腰间左侧，右掌在上，左掌在下，掌心向内，掌指斜向外。目视左前方（图2—168）。

实战应用：主要用于采抓敌人，拉倒于地，再用脚踩击，如不倒可再用膝顶击，敌必倒地就擒。

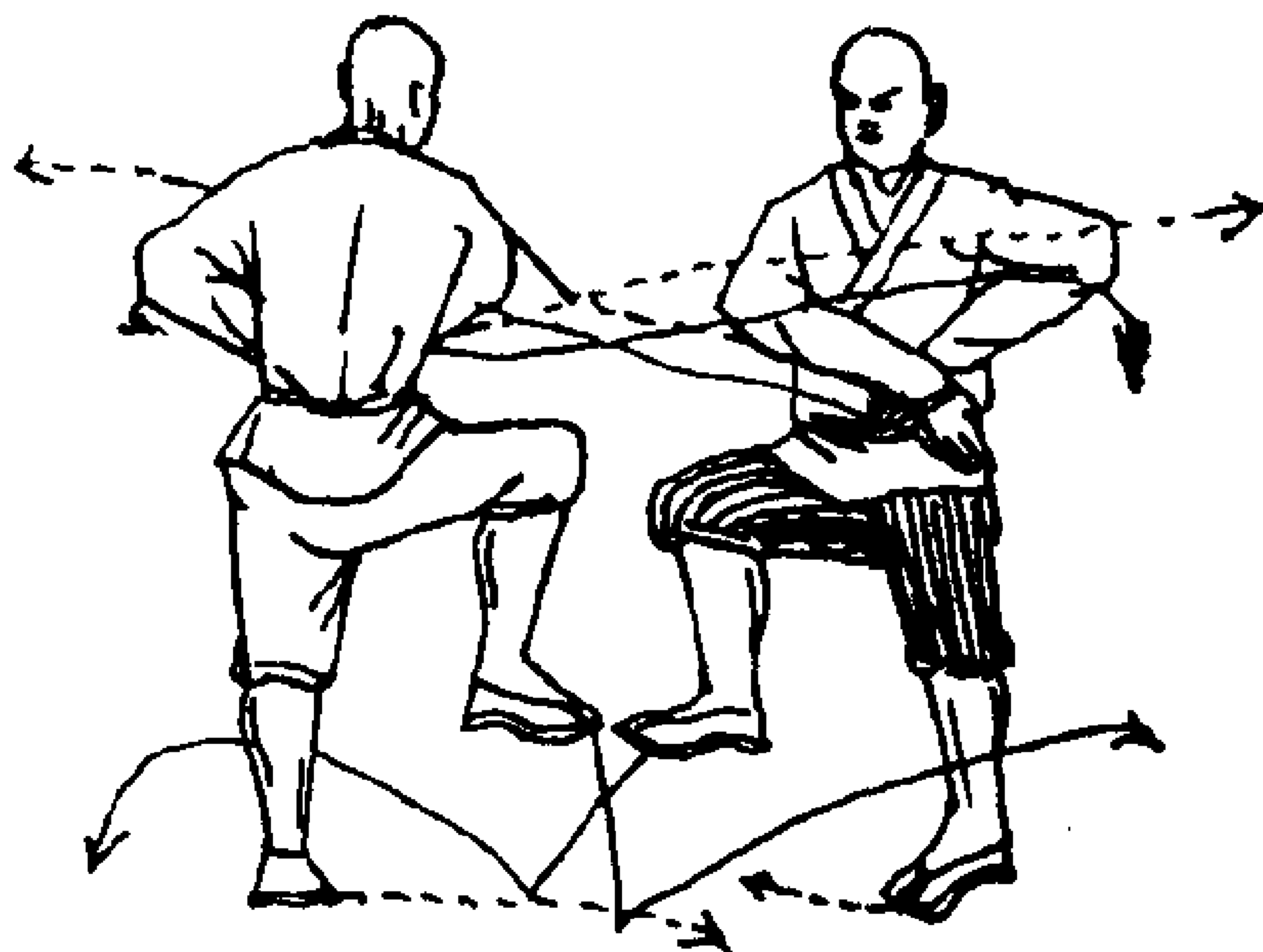


图 2—168

57.双方弓步冲左捶

甲乙双方右脚前上一步，左脚上步落于右脚内侧，再抬右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，左掌向前方冲击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前右侧，拳心向左，拳眼向上。目视左拳（图2—169）。

实战应用：主要用于攻击前方来犯之敌。

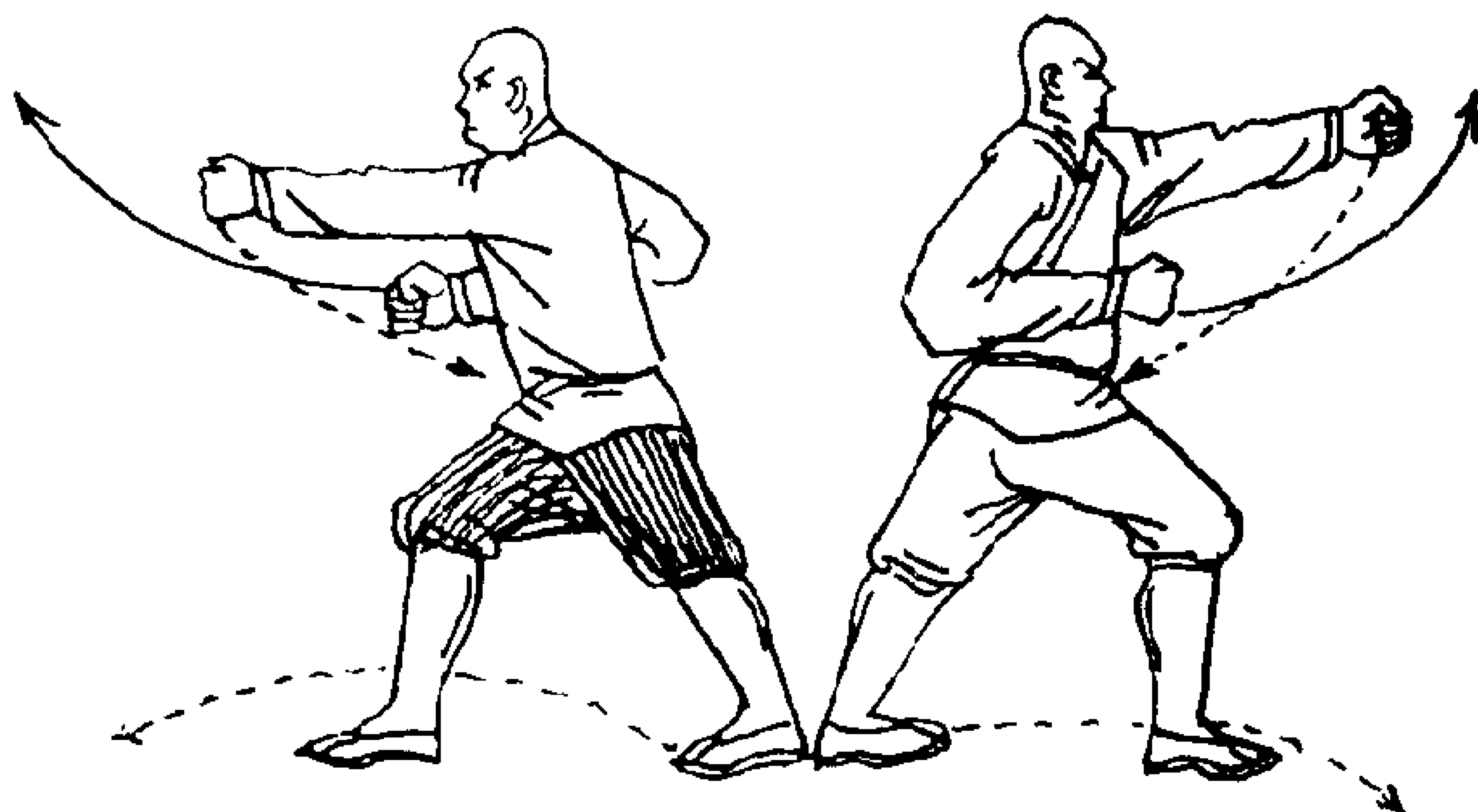


图 2--169

58.双方弓步勾架

甲乙双方左脚前上一步，落地成右弓步；同时，左拳变勾手，由前向左后侧崩击，勾尖向下；右拳变掌上架于头前右侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图2—170）。

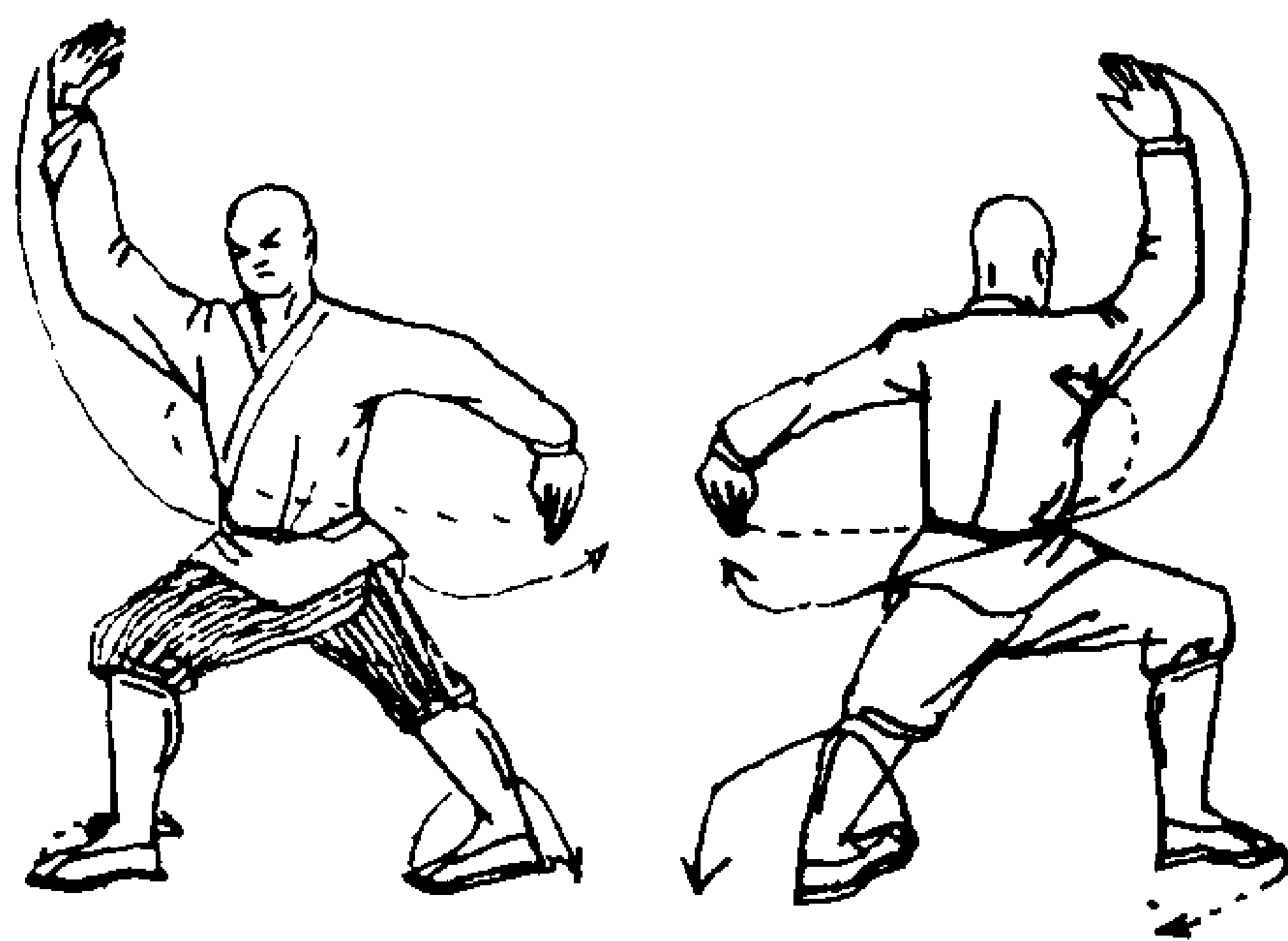


图 2--170

实战应用：主要用在反手崩击身后之敌，上架前方偷袭之敌，使前后敌人不能近身，是护身驱敌之招法。

“前后来敌齐进攻，一心把我性命倾。
驱敌招法严紧使，前开后崩应用灵。
前面倒下恶强敌，后面崩击胜敌兵。
少林传下奇妙招，子孙万代永继承。”

59.双方反打崩阴掌

甲乙双方左脚尖内旋，右脚离地，体右转90°，右脚在左脚内侧一步震脚下落，两腿成马步；同时，右掌由左经体前崩向右下侧，掌心向内，掌指向下；左勾手变掌，屈肘护于左肋前侧，掌心向右，掌指向上。目视右前方(图2—171)。

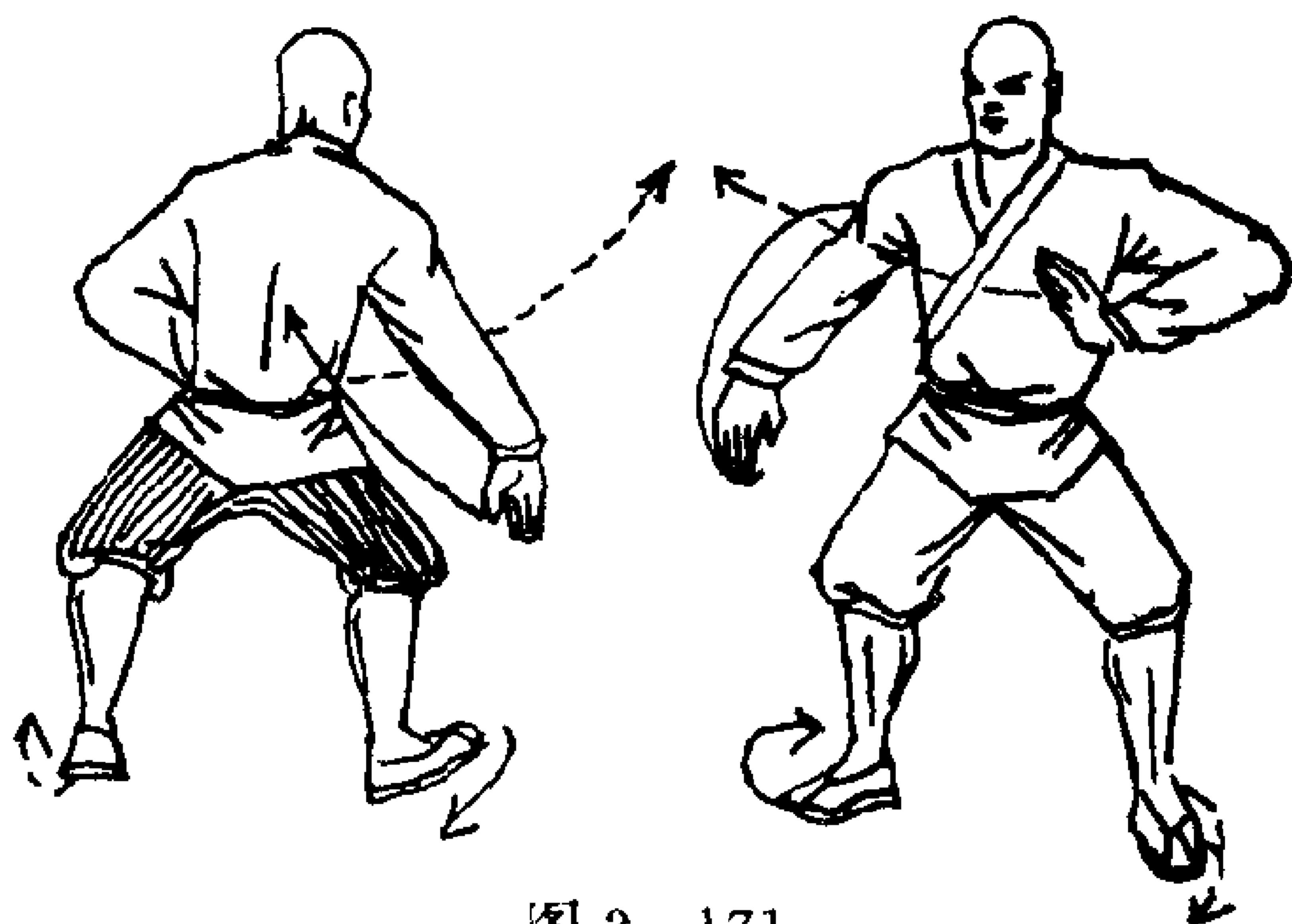


图 2—171

实战应用：主要用于击打对方裆部或者小腹，制服对方。

拳谱曰：

“反打崩阴力无边，强敌一见心胆寒。
中上此招要致命，一命归阴染黄泉。
轻者当场败下阵，仰面跌倒地平川。
从师学习崩阴掌，惩治恶歹济良善。”

60.双方虚步迎门掌

甲乙双方两脚蹍地，体右转90°，两腿成右虚步；同时，左掌向前方推击，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌护于肋间前侧，掌心向前，掌指斜向上。目视前掌（图2—172）。

实战应用：主要用于重击敌面部和胸肋。一掌防护，一掌进攻，是突然反攻之法，也是攻防兼备之招。



图2—172

拳谱曰：

"虚步推出迎门掌，防护自身免灾殃。
对面来敌可退后，侧边来敌也能挡。
左右前后趁机步，四面八方都相当。
敌方若中我的掌，仰面跌倒败当场。"

61.双方弓步敞门

甲乙双方右脚离地后移，震脚下落，左脚前上一步下落，两腿成左弓步；同时，左掌变勾手与右掌共同向前方开

击，右掌心向前，掌指向上，左勾手勾尖向下。目视前方（图2—173）。

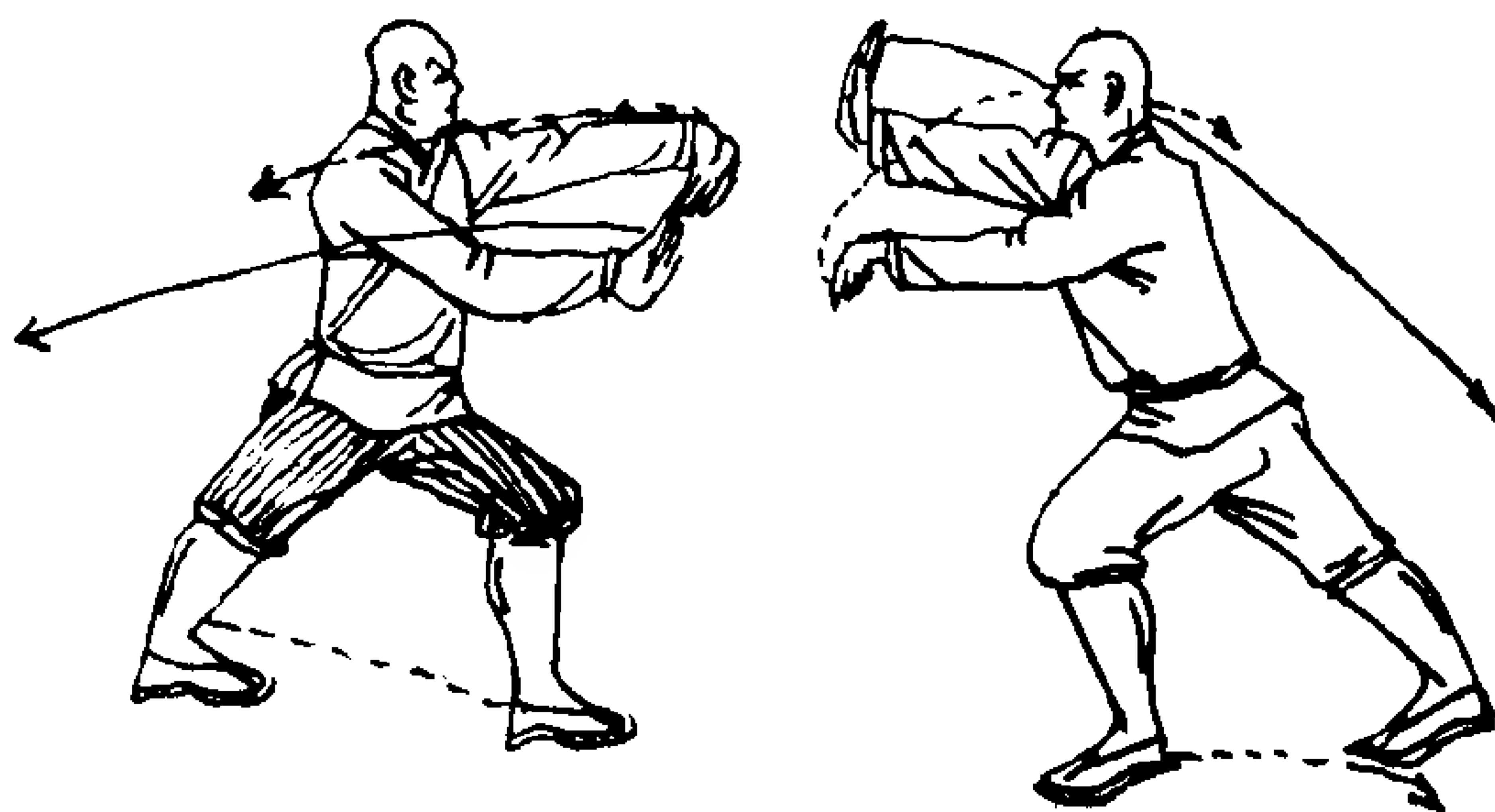


图 2—173

实战应用：主要用在冲击前方来敌，勾手可崩击点打敌方胸部，也可崩点肋间或面部各处。

拳谱曰：

“弓步敞门力量强，勾掌会合世无双。
勾背点打敌要害，单掌开敌似刀枪。
犯敌中上我的招，仰面跌倒只能降。
跟师学会敞门招，刻苦研练功自高。”

62.双方乌龙摆尾

甲乙双方左脚后撤与右脚并步，屈膝微蹲，上体右转45°；同时，右掌随势甩摆于体后右下侧，掌心斜向下，掌指斜向右；左臂屈肘左掌收护于体左前侧方，掌心斜向前，掌指向上。目视左前方（图2—174）。

实战应用：主要用于扫击身后之敌，又兼有防守前方之敌的攻击，是攻防兼备之法。

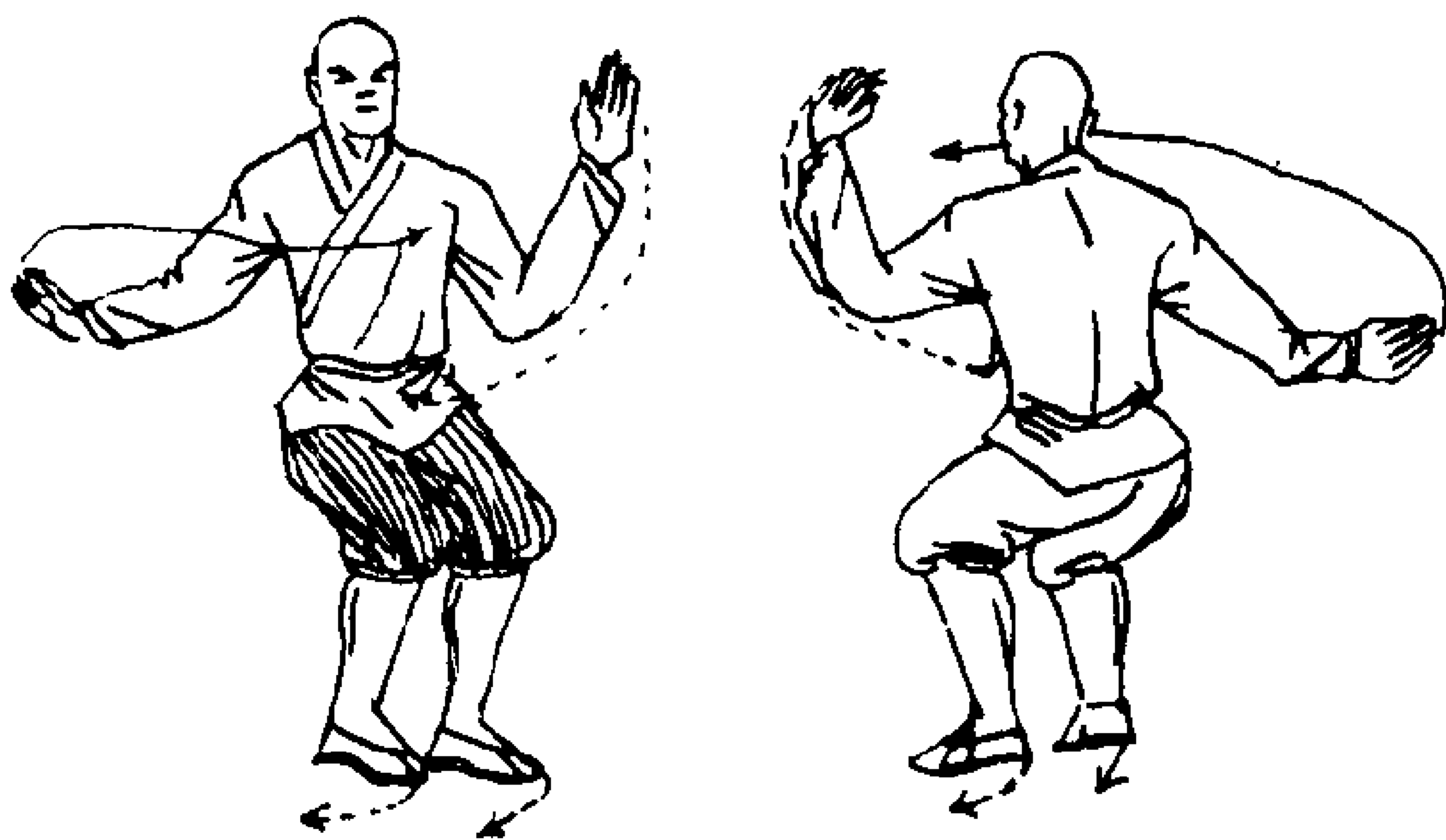


图 2－174

拳谱曰：

“乌龙摆尾势法奇，单掌旋扫向后劈。
背后敌人远方去，前面单掌把门闭。
前后左右敌难进，纵有神手也无济。
练成少林八极功，强身健体扶正义。”

63．双方立正抱捶

甲乙双方两脚为轴体右转45°，两脚并步立正站立；同时，两掌变拳，屈肘抱于体前，右拳在上紧护左肋，左拳在下紧护小腹，两拳心向内，拳眼斜向上。目视前方（图—175）。

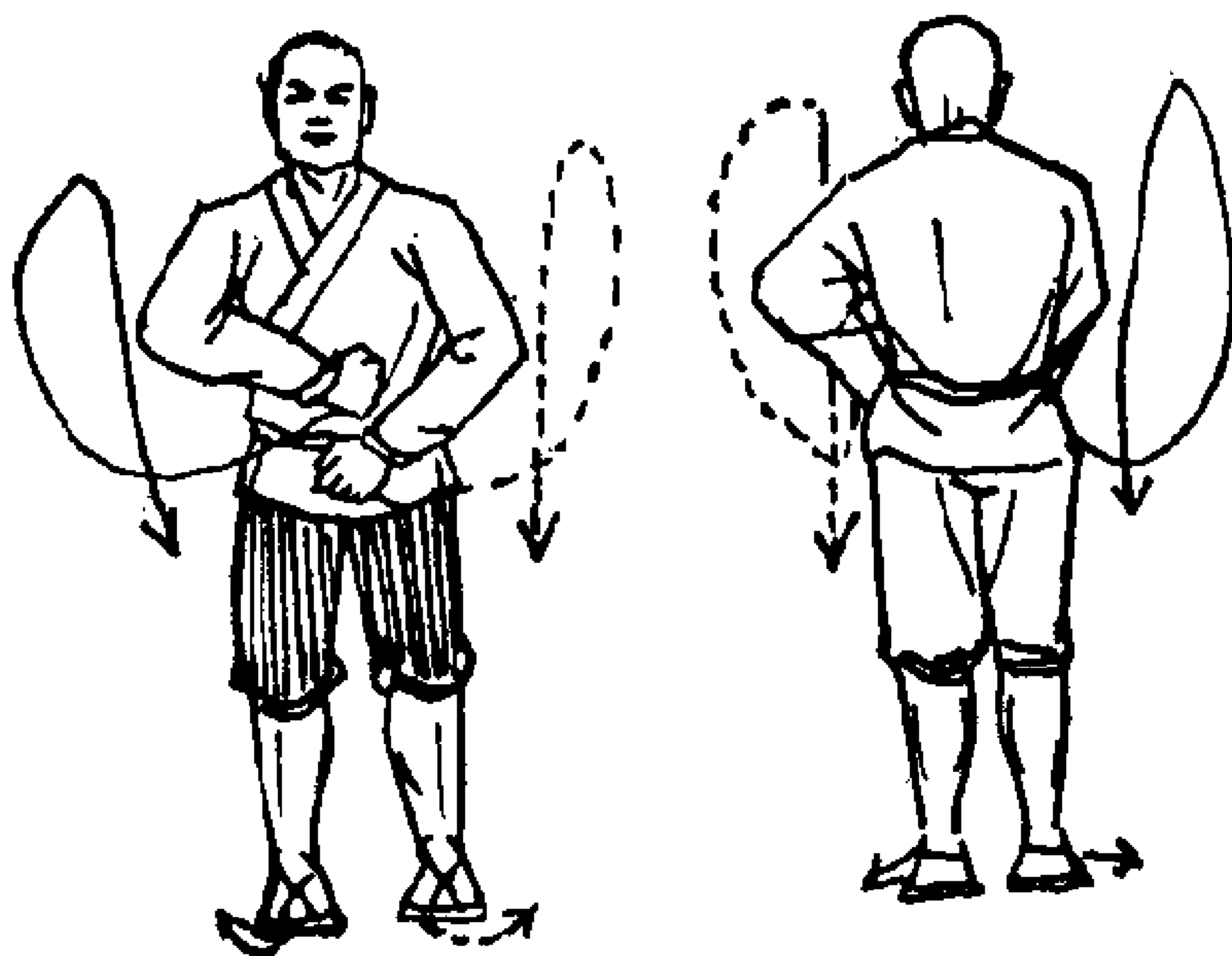


图 2－175

实战应用：主要用于防守体前，也可以抱住敌人不放，擒拿敌

人。是防守反攻之招。

拳谱曰：

“敌人前方发虎威，出拳踢腿任他来。
双捶当胸紧护体，势如铜墙胜铁壁。
敌方贴近我身边，双手接抱敌难飞。
两臂用力一较劲，敌人筋断骨节碎。”

64.双方收势

甲乙双方两足尖外旋，八字步站立，上体正直，两拳变掌，向两侧环弧上翻，再向前、向内下落于两大腿外侧，掌心斜向内，掌指向下。目视前方（图2—176）。

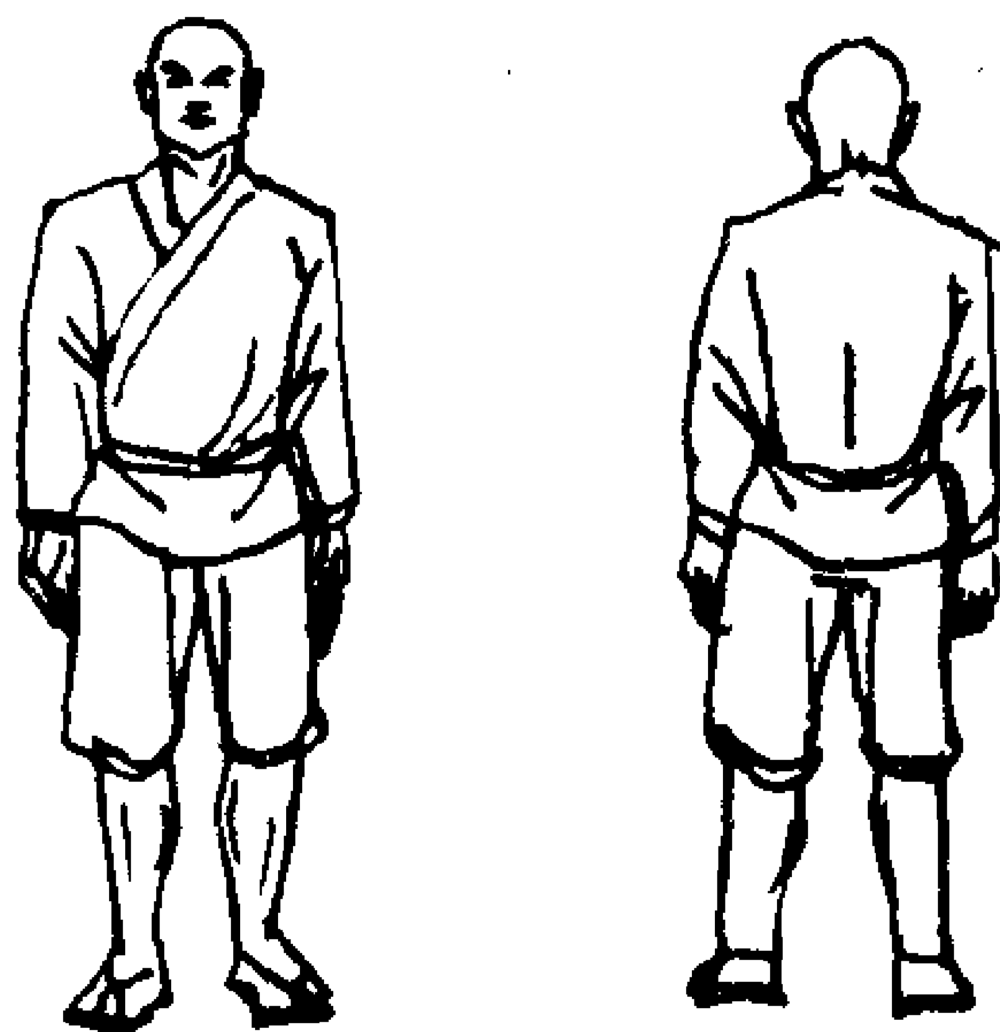


图2—176

七、练习少林开门八极拳应用的内外秘方

1.练拳洗手药方

川乌15克、草乌15克、鸡血藤15克、勾藤10克、桑寄生10克、防风10克、乳香16克、羌活10克、独活10克、公鸡爪一对、甘草15克、食盐180克、丝瓜络15克、水2000克，煎至1500克，即可冷洗，或者练功前后擦洗手部。洗后不要扔掉，洗十天后可以再加水煎煮，一剂药可以煎煮3—4次，可用30—45天左右。

功能：此药可以强健皮肉、舒展筋骨、增强肌腱收缩力，促进血液循环，练习时可缓解疼痛，使功力增长加快，对

练习开门八极拳有良好的辅助作用.

2.练拳洗脚药方

川乌15克、草乌15克、牛膝15克、勾藤12克、海风藤10克、鸡血藤10克、乳香10克、没药8克、甘草20克、桑寄生10克、蒲公英8克、地丁8克、龙骨15克、化石15克、丝瓜络15克、鸡爪一对、枝子8克、食盐200克、水2500克、醋200克，把诸药放在水里煎煮至2000克时，加入醋拌匀，冷洗或擦抹于脚部和小腿，每一次练功前后可擦洗一次，一剂药物可以煎煮4次，煎煮一次可洗十天左右.

功能：此药可以强健皮肉、舒展筋骨，加强肌腱的弹性，促进血液循环，消炎止痛，解毒去火。对练功有较好的辅助作用。

3.练拳内服药方

大当归30克、云苓25克、力参20克、肉桂20克、五味子20克、远志20克、大熟地30克、生地25克、苍术20克、麦冬18克、黄芪18克、枸杞15克、防风10克、何首乌20克、乳香20克、没药10克、阿胶30克、柳树木50克、木贼草30克、大枣仁30克、柏子仁30克、甘草30克、川芎20克、杜仲20克、牛膝20克。

制法：把以上药物研成细末，炼蜜为丸，如豆粒大小，凉干后装入瓶内收起来备用。

服法：每天早晨服一次，每次服10丸，晚间临睡前，也可加服一次，用白开水冲服。

禁忌：大肉、辛烈，如椒、酒、烟、鹅肉、无鳞鱼等.

功能：此药可壮气力、补元气，合五脏、调六腑，进饮食，益精神、强筋骨，治头晕、疗目眩、清耳鸣，对练功有较好的辅助作用。

应该说明以上三方，只是对练习开门八极拳有一定辅助作用，如可缓解疼痛、消解疲劳、振奋精神，并不是说服用了以上三方就能获得真功，功法进展的快慢还是取决于练功者是否持之以恒地刻苦研炼。

第三章　少林二门八极拳

少林二门八极拳以震脚扎根和拳掌缠打为主，并配合肘拐、胯贴、膝抵、肩抗、脚踢等动作，具有攻防严密、招法多变等特点。

一、少林二门八极拳歌诀

“少林八极硬如刚，拉弓射箭战沙场。
羚羊登枝单腿站，霸王甩袖摆后方。
风扫梅花落一片，秦王挥鞭在山岗。
坐马提瓶双插手，饿虎得食吞腹肠。
抬腿单凤双展翅，顺风扯旗任飘扬。
天蓬挑开帘一张，智深拔树力量强。
滚龙反身放一箭，抓起死尸扔一旁。
旱地栽树气力大，紫燕穿进高楼房。
扑地打虎猛用力，乌龙钻进洞里藏。
佛祖面前铁膝盖，坐在马上推月窗。
二郎充军双捧锁，拗步推击敌着忙。
罗汉看门双手把，迎门强敌面发黄。
紫燕回身倒穿林，退步回手把敌防。

山羊登坡奔前走，张飞闯进敌营房。
奎星回手点状元，金鸡蹬腿走山庄。
天王传下兴兵令，摘星换斗双手张。
独立湘江八百载，野马奔川走山乡。
倒步回手崩阴掌，弓身接客在庭堂。
乌龙撤身大甩尾，双手抱斗在胸膛。
二门八极威力大，成名高士也心慌。

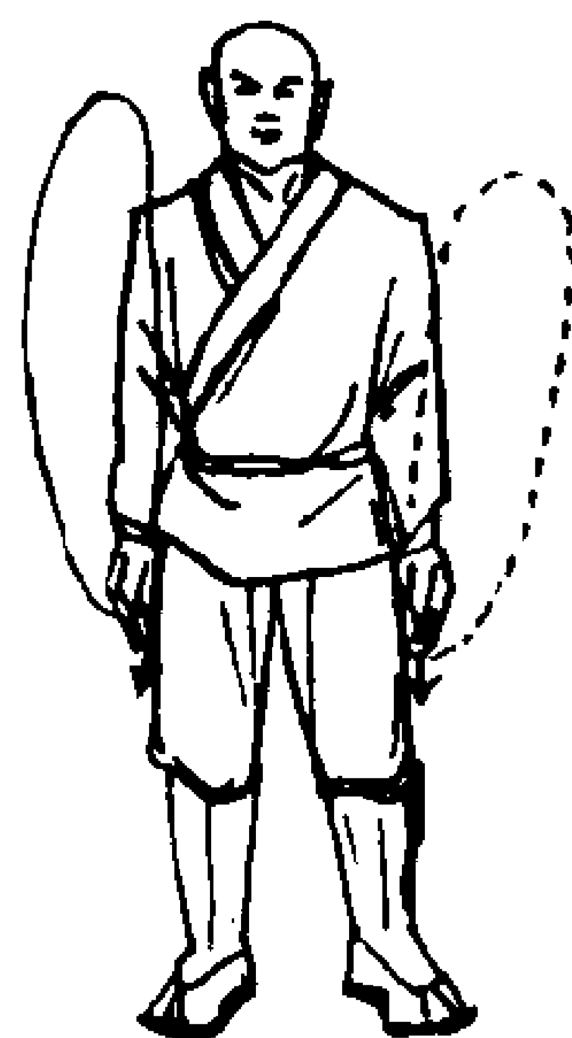
二、少林二门八极拳动作顺序

起势 1.开弓放箭 2.野马上槽 3.猛虎摇尾 4.横扫千军 5.秦王赶山 6.横插铁闩 7.饿虎吞羊 8.甩袖踹斗 9.坐马摆旗 10.秦王赶山 11.罗汉把门 12.奎星挑帘 13.金刚拔木 14.滚龙射箭 15.战场抛尸 16.旱地栽花 17.紫燕穿林 18.脱手伏虎 19.乌龙钻洞 20.跪步拜佛 21.封推月窗 22.饿虎吞羊 23.甩袖踹斗 24.武松捧锁 25.拗步推窗 26.罗汉把门 27.迎面击掌 28.反身放箭 29.退步迎敌 30.罗汉伏虎 31.乌龙进洞 32.山羊登坡 33.回首闯营 34.撤身点元 35.金鸡蹬腿 36.天王传令 37.秦王赶山 38.坐马横担 39.摘星换斗 40.独立湘江 41.饿虎登山 42.摘星换月 43.独立湘江 44.饿虎登山 45.倒步崩阴 46.转打崩阴 47.迎门一掌 48.弓步迎客 49.乌龙摆尾 50.怀中抱斗 收势

三、少林二门八极拳图解说明

起势

两足八字步站立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，贴于两腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图3—1）。

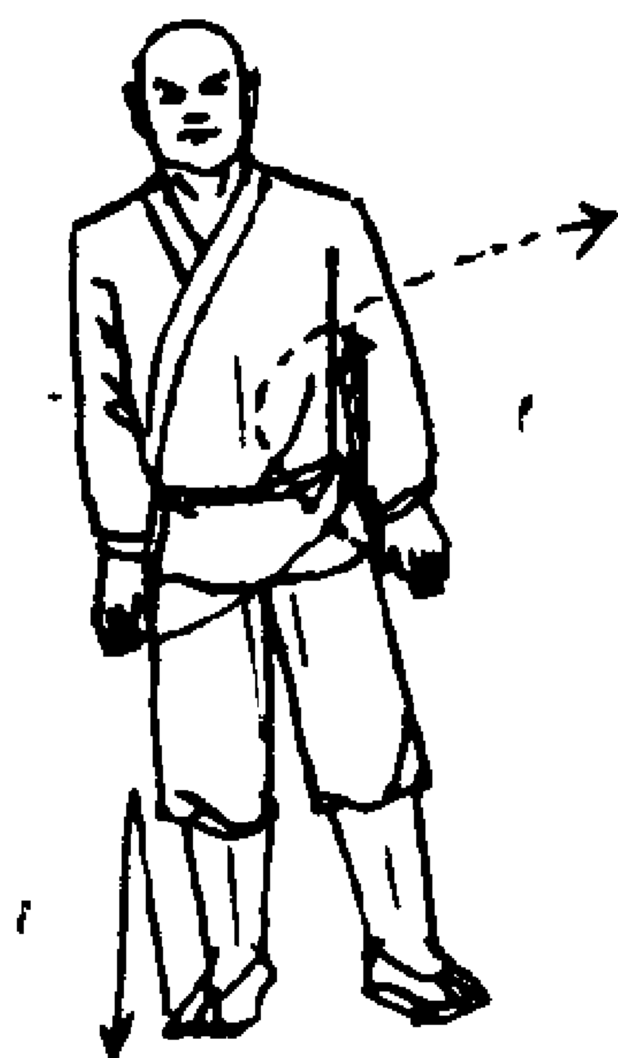

图3－1

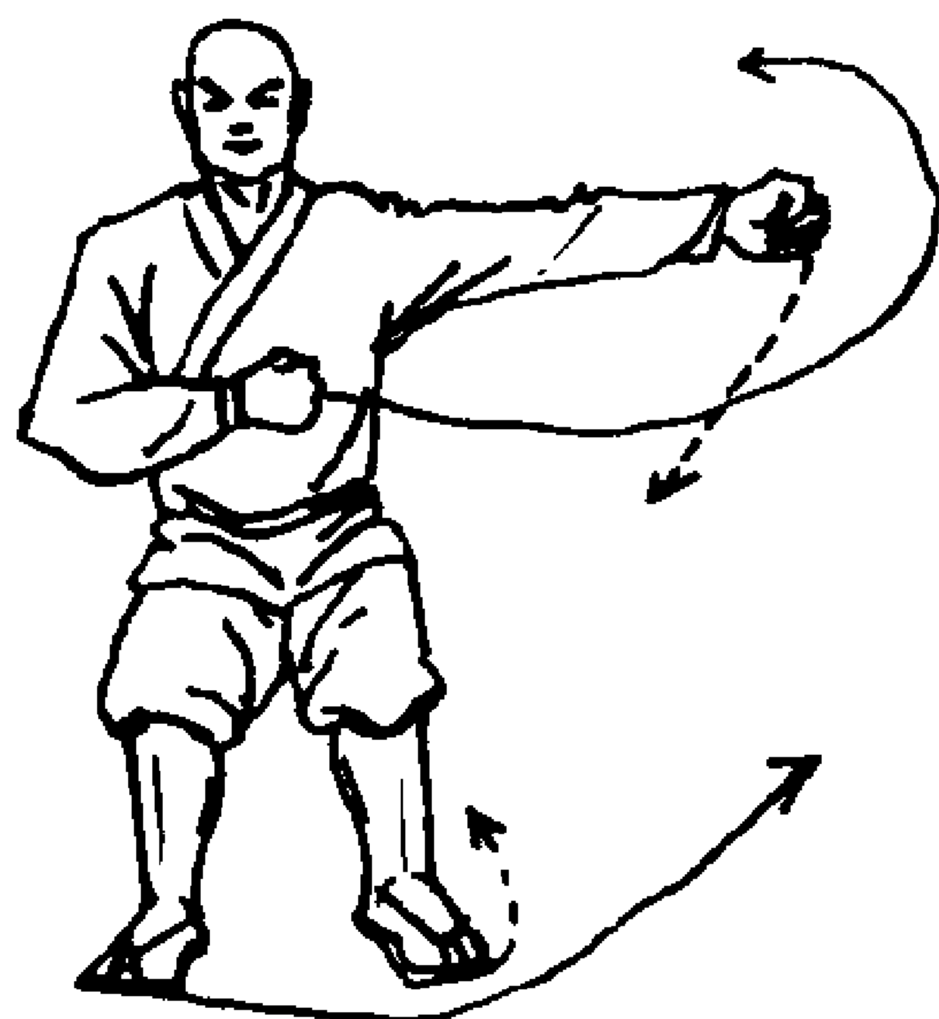
实战应用：本势为二门八极拳的起势动作。

1.开弓放箭

两脚原地不动，两掌由两外侧环弧向上，再向内向下、按于两胯外侧，两掌心向下，掌指向前。目视前方（图3—2）

上动不停，抬右脚原地震脚下落，两腿屈膝半蹲，同时，两掌变拳，左拳由身前向左侧直臂冲击，拳心向前，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前左侧，拳心向内，拳眼向上。目视左前侧（图3—3）。


图3－2


图3－3

实战应用：多用于冲击侧面偷袭之敌。

拳谱曰：

"开弓放出箭一支，侧边犯敌退数尺。
轻者击敌向后退，重者伤残晕不知。
左右开弓一样用，两边来敌同样施。
祖师出山顶门炮，学艺还须寻良师。"

2.野马上槽



图3－4

两脚为轴，体左转90°，右腿屈膝提起，左腿独立支撑，同时，上体前倾，两臂屈肘两拳护于体前，右拳高与鼻齐，拳心向左，拳眼向内；左拳高与腰齐，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图3—4）。

实战应用：此势主要用于对付前方或侧面来敌，上拳挑打敌下颌，下拳打敌胸腹或肋间，同时，抬脚踢敌小腿或膝关节，攻击敌上、中、下三处，使敌难以兼顾。

拳谱曰：

"野马转身把槽上，前后左右看四方。
强敌近前来袭我，身躯旋转不用忙。
上拳挑打敌要害，下拳冲击敌腹肠。
脚尖点击敌膝腿，击退敌人不费难。"

3.猛虎摇尾

右脚在前方一步震脚下落，左脚前上一步落地，两脚蹍

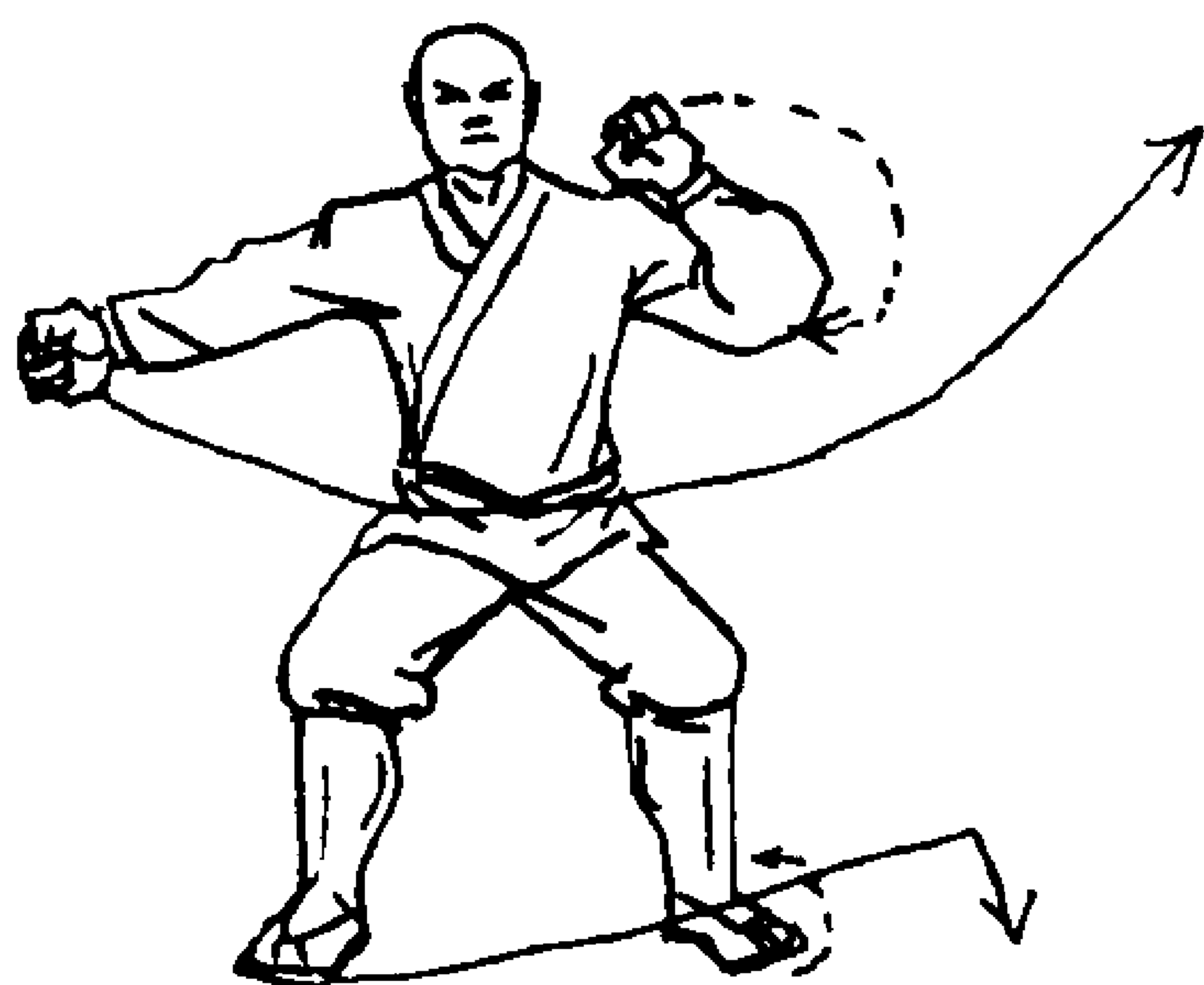


图3－5

地，体右转90°，两腿成马步；同时，右拳随势向右侧崩击，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳挑护于左肩前侧，拳心向前，拳眼向下。目视前方（图3—5）。

实战应用：主要用于肘击前方或侧面之敌，方法是用肘尖挑拐敌人的胸肋、后背、肩臂等处；后崩捶主要击打敌方腰、肋、腰、背、胯、裆等处。

拳谱曰：

“前后两侧敌逞强，一心奔我下无常。
前边使出顶心肘，后边猛虎把尾扬。
两臂前后一较劲，敌人受伤喊爹娘。
祖师传给护身法，击退强敌下战场。”

4.横扫千军

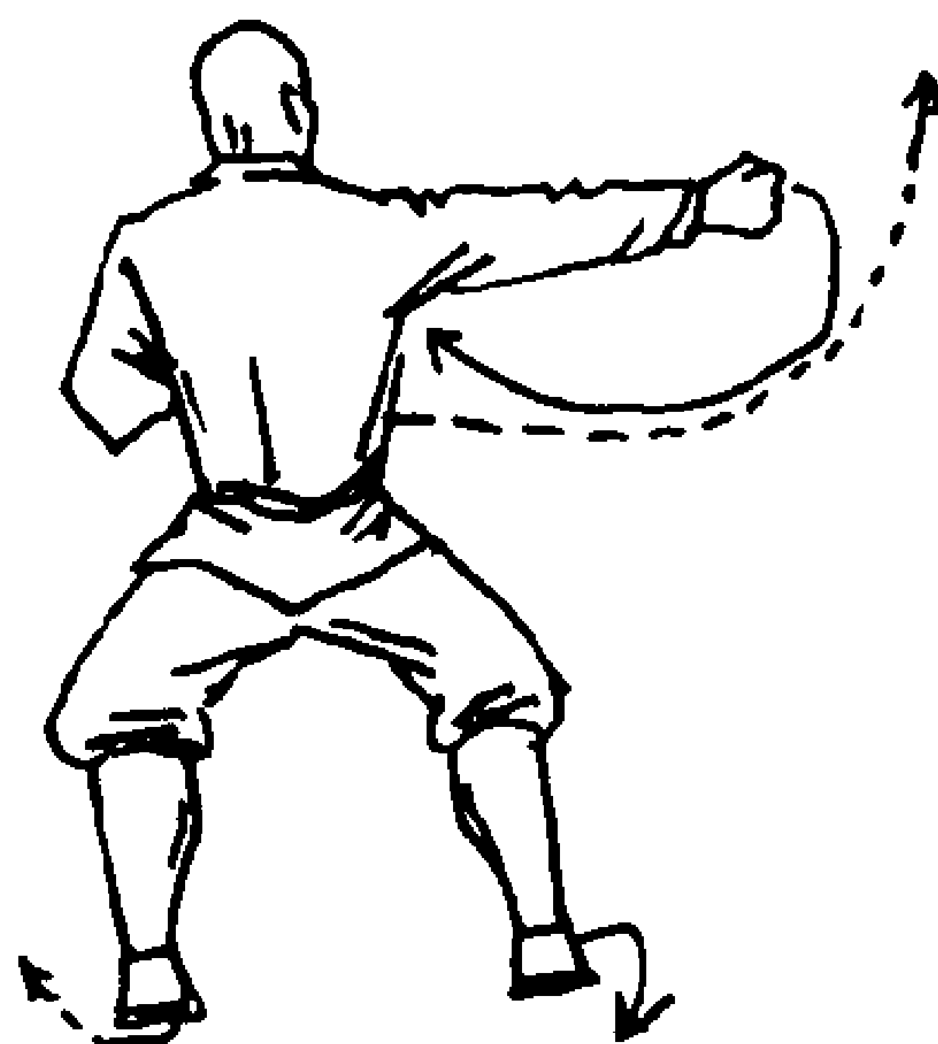


图3－6

右脚离地抬起，左脚为轴，体左转180°，右脚在左脚内侧一步震脚下落，两腿成马步；同时，右拳随势旋转，横扫于体右侧，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右侧方（图3—6）。

实战应用：主要用于横扫扳击敌

人腰背、胸肋之用，击退侧面或前方来敌。

拳谱曰：

“大胆强敌敢发狂，向我耀武把威扬。
单臂运劲一较力，横扫扳击赛铜梁。
敌人一见心害怕，收招败阵走得慌。
少林古刹传真艺，攻防兼备是良方。”

5.秦王赶山

两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；同时，左拳由后向前斜挑扣击，拳高与鼻平，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳收护于胸前右侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视前方（图3—7）。

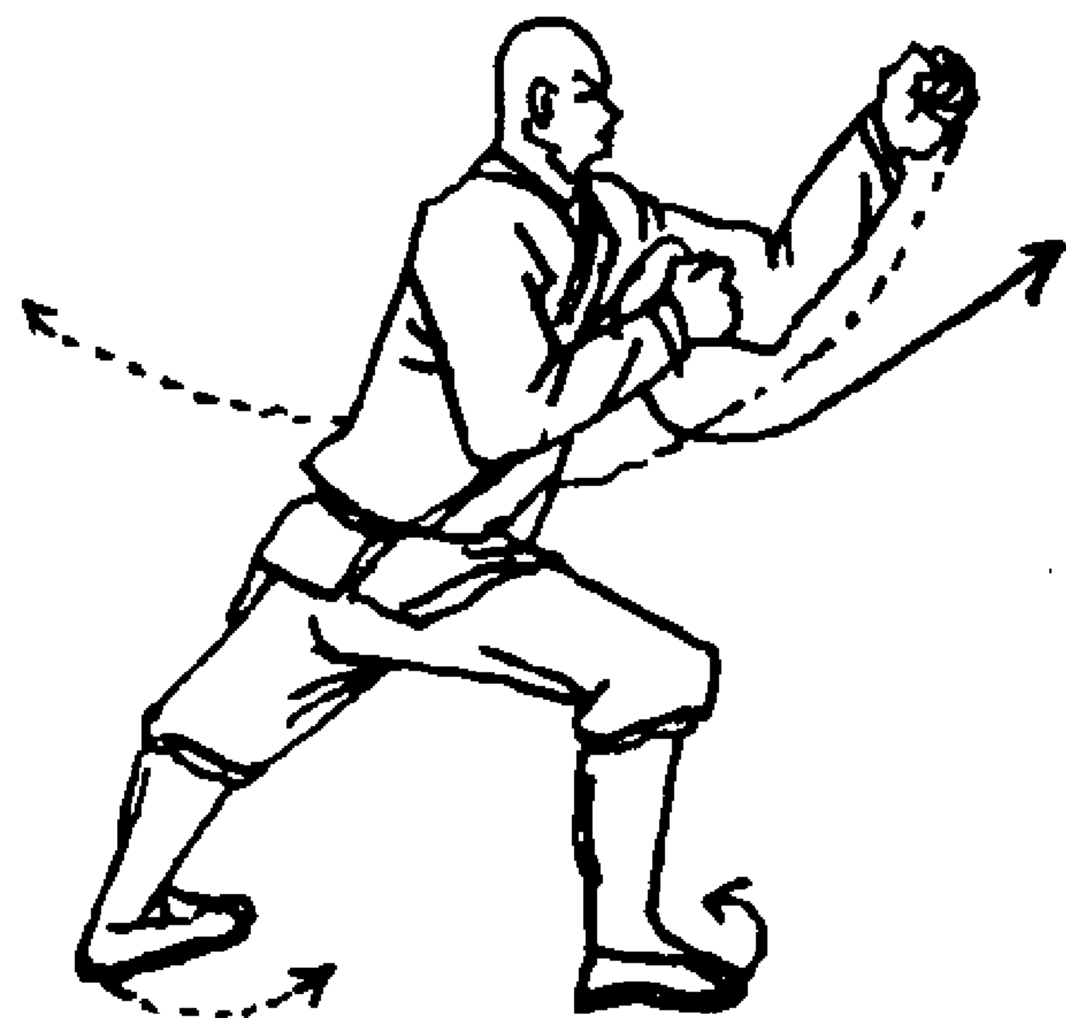


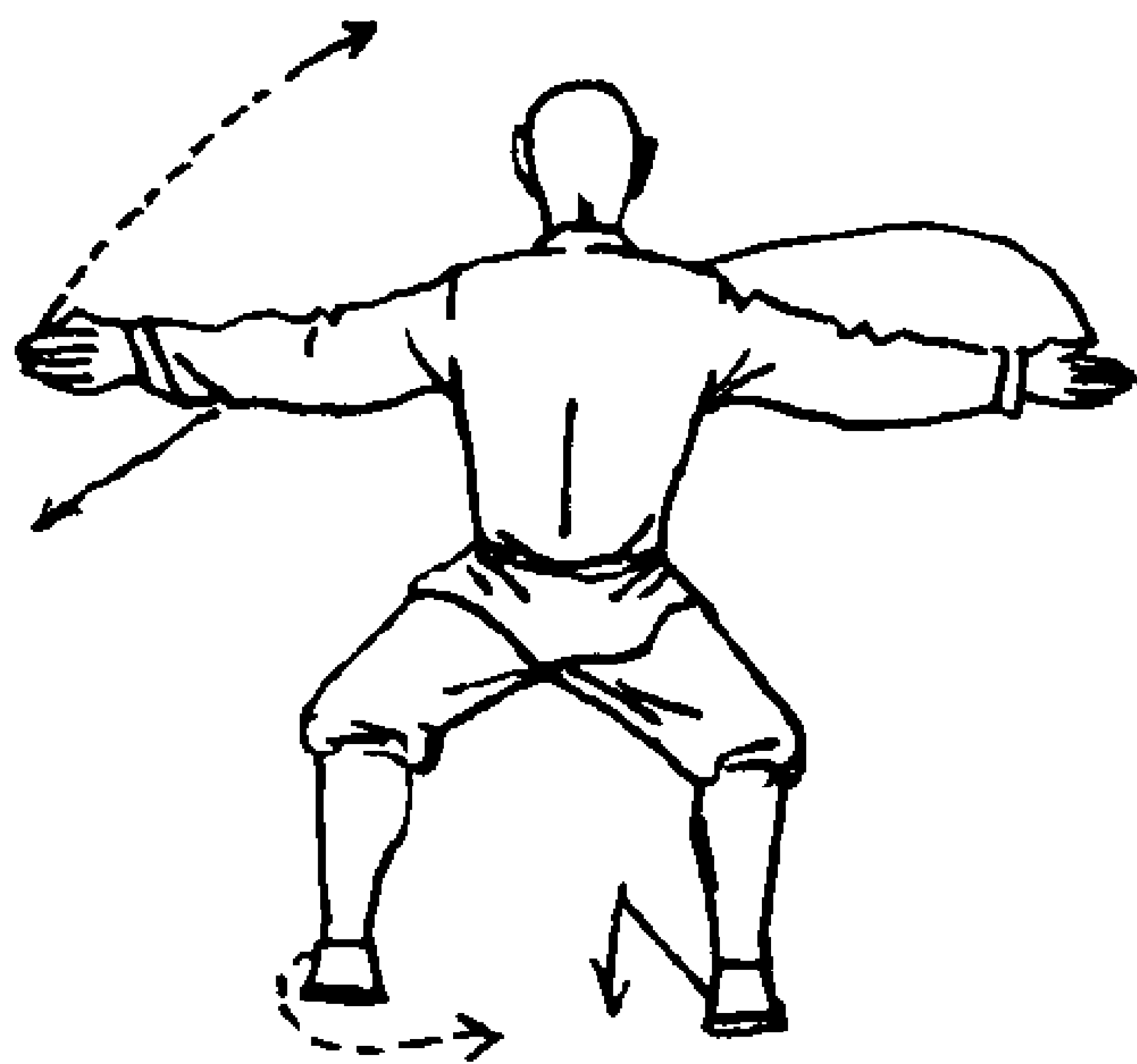
图3－7

实战应用：主要用于挑击扣打前方来敌，即如果敌从前面攻我，迅速用拳挑打扣击敌人双耳、双目、两腮、及鼻部等处，击退敌人。

拳谱曰：

“当年秦朝一帝王，赶山填海把鞭扬。
单臂一抖力量大，敢移高山进海洋。
强敌纵有千般勇，校场败阵受重伤。
横扫斜挑连带扣，成名高士难躲藏。”

6.横插铁闩


图3—8

两脚踩地，体左转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，向两侧直臂穿击，掌心向前，掌指向外。目视前方（图3—8）。

实战应用：如我两侧被敌夹攻，用掌穿击两侧，可击退敌人，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

“罗汉把门插铁闩，强敌难近我身边。
左右来犯难进取，想沾我身如登天。
先师传下把门法，千军万马难进关。
强敌要想闯过关，必定落马受伤残。”

7.饿虎吞羊


图3—9

两脚踩地，体左转90°，抬右脚离地与左脚并步，震脚下落，两腿屈膝半蹲；同时，右掌由后向前下方揣击，掌心斜向下，掌指斜向左；左掌横架于头前上方，掌心斜向上，掌指斜向右。目视前方（图3—9）.

实战应用：敌向我头部劈砸，我一掌上架敌来势，防护头上，用另一

掌揣切敌人小腹或裆部，可击退敌人，是攻防并举之招法。

拳谱曰：

“歹徒偷袭近面前，防护进攻要谨严。
单臂架开敌来势，单掌揣打腹裆间。
不怕敌躯如铁硬，击中致命得伤残。
下踏敌足筋骨断，若想逃命难上难。”

8.甩袖踹斗

左脚尖外旋，左腿直立支撑，抬右脚向前方弹踢；同时两掌猛甩于体左后侧，两掌心向外，掌指向后．目视前方（图3—10）。

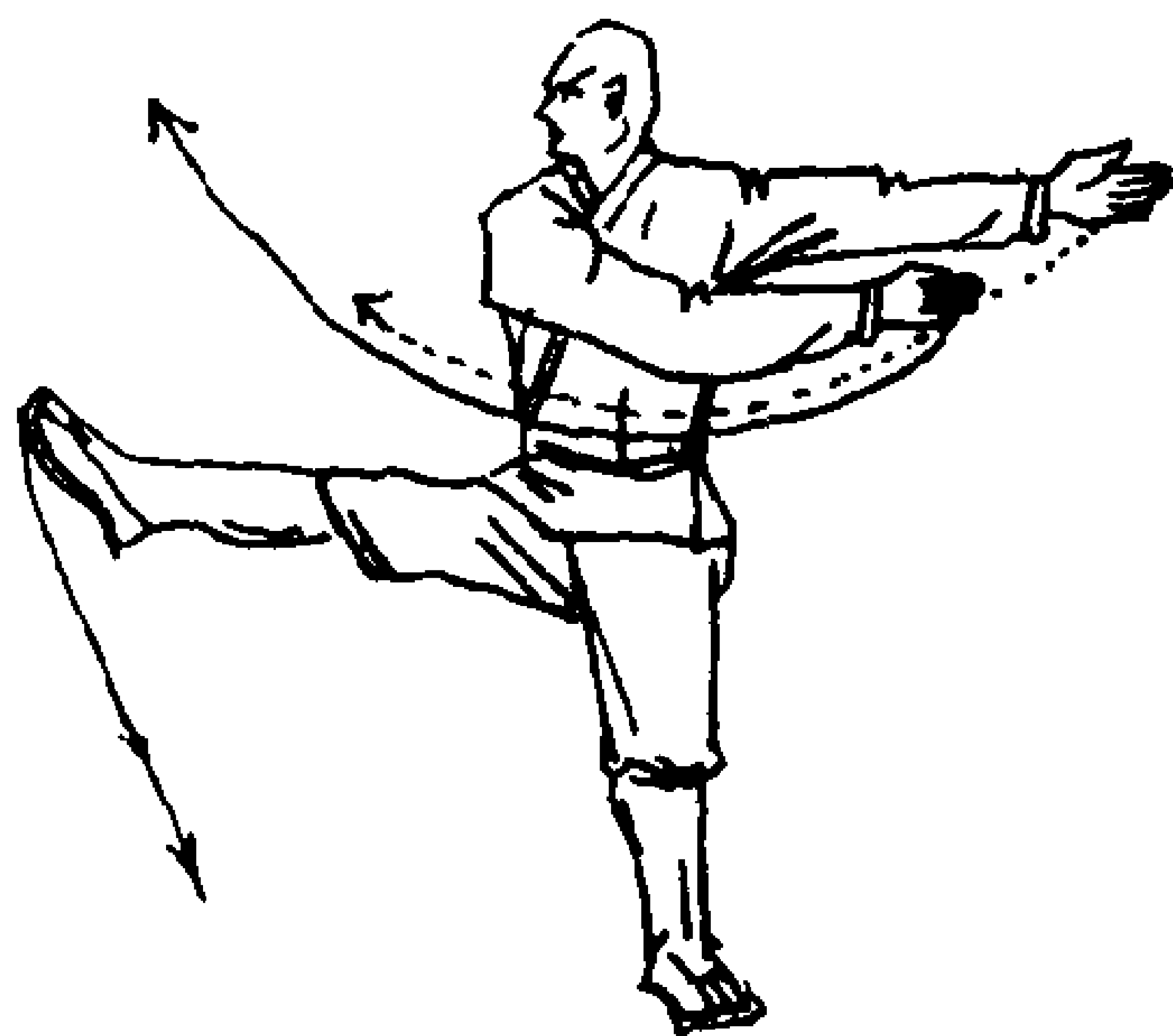


图3－10

实战应用：单足弹踢前方来敌，使敌不敢近身，双掌后甩拨打前后和侧面的敌人，是攻防并举之法。

拳谱曰：

“梨花舞袖甩后方，拨打敌人敌心慌。
单足弹踢迎面敌，先发制人争上方。
前后左右防敌进，防中有攻妙法强。
从师学艺苦当头，熬过暑热和寒凉。”

9.坐马摆旗

右脚在前方一步震脚落地，体左转90°，两腿成马步；同时，两掌变拳，右拳由左向右上侧猛力崩击，拳高与耳

平，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视前方（图3—11）。



图3－11

实战应用：多用摆击或崩击前方和侧面来敌，使敌受击后退，是反臂崩击之招。

拳谱曰：

"反臂崩捶妙法奇，击中强敌体难移。
敌人前方来势猛，甩手摆拳击面疾。
出招进手急妙绝，百发百中世无比。
前人传下摆旗手，练成还要靠自己。"

10．秦王赶山

两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；同时，左拳随势向前方斜挑扣击，拳高与头平，拳心向右，拳眼向后；右臂屈肘右拳收护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图3—12）。

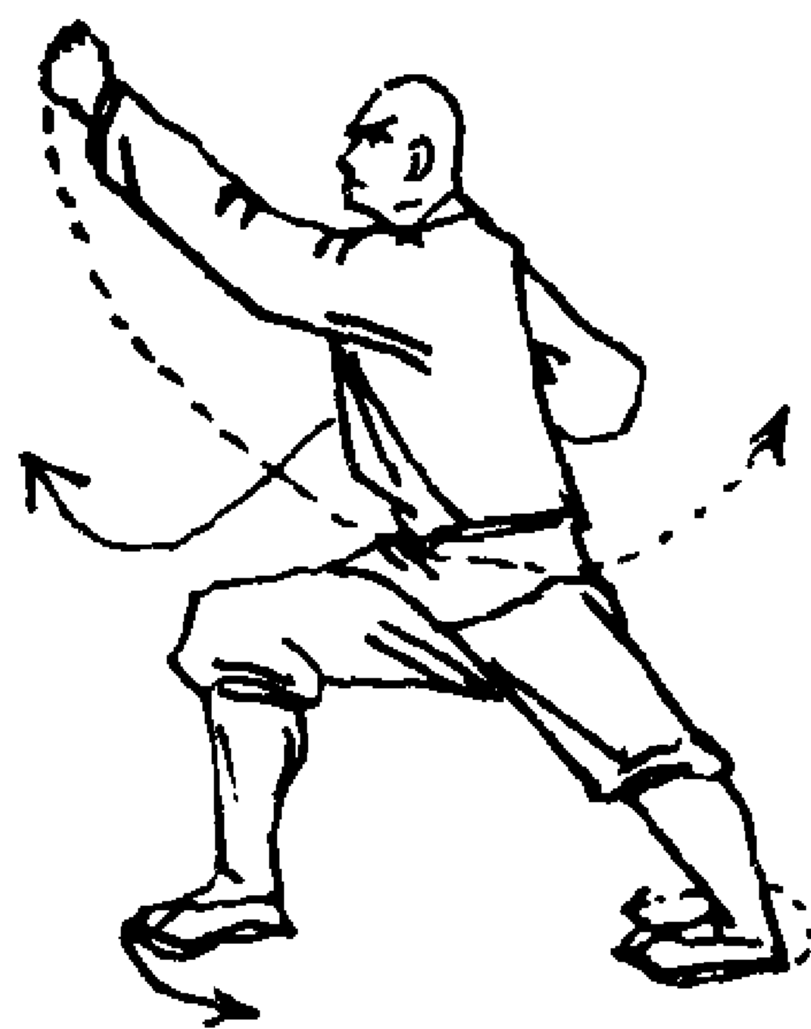


图3－12

实战应用：主要用于挑击扣打前方向我攻击之敌头部各要害之处，以击退敌人。

11. 罗汉把门


图3－13

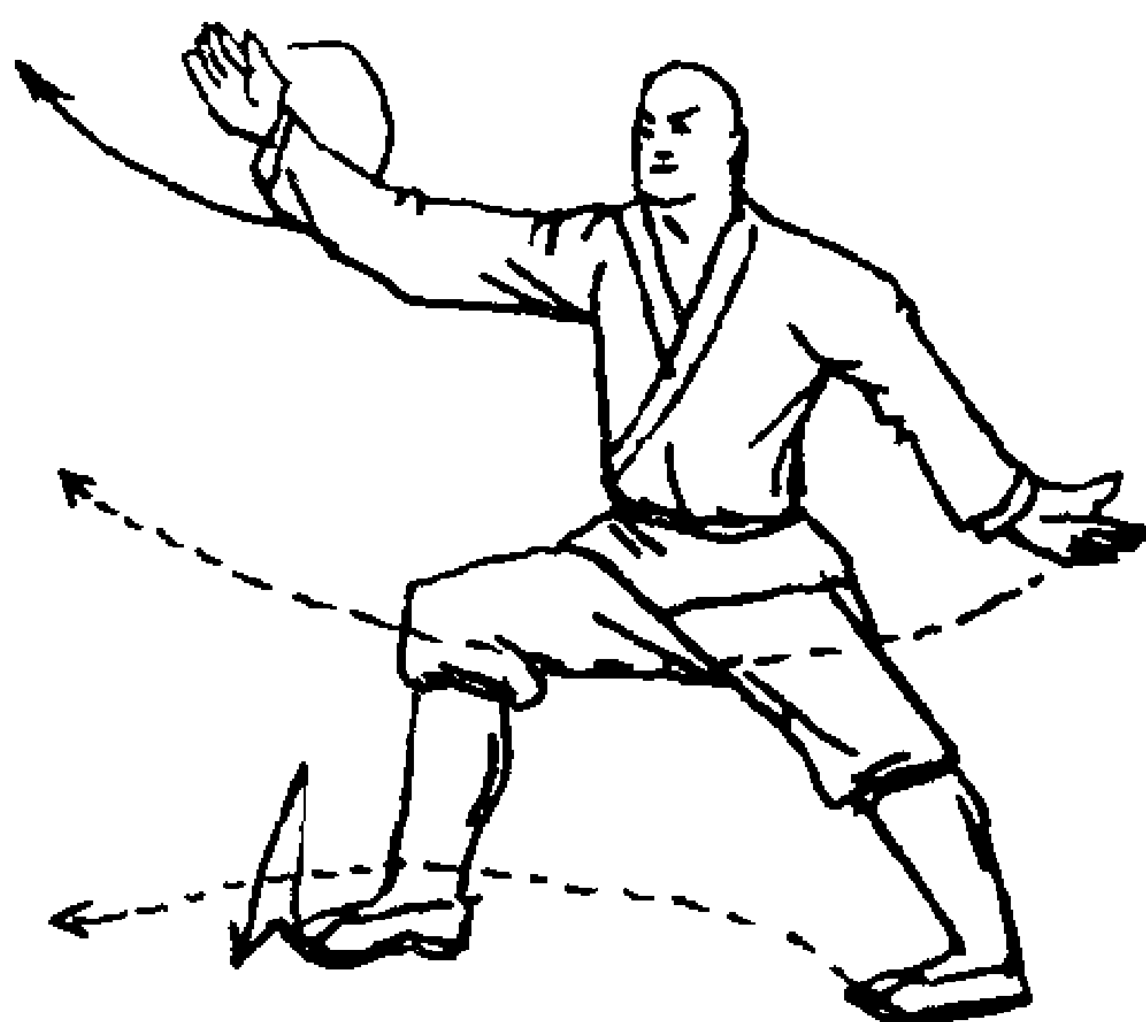
两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时，两拳变掌，向两侧猛力撑按推切，两掌心斜向前，掌指向外。目视前方（图3—13）。

实战应用：主要用于按击切撑两侧之敌，是防守反击之招法。

拳谱曰：

“两侧下盘来进攻，中气一合似铜钟。
两掌用力猛一按，切击推劲向外撑。
双掌压力如山重，马步桩功是真功”
八极拳法神威抖，两侧犯敌魂吓崩。”

12. 奎星挑帘


图3－14

两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；同时，右掌由前向上挑拨，高与头平，掌心向左，掌指斜向上；左掌展于身后左下侧，掌心斜向下，掌指斜向后。目视右掌（图3—14）。

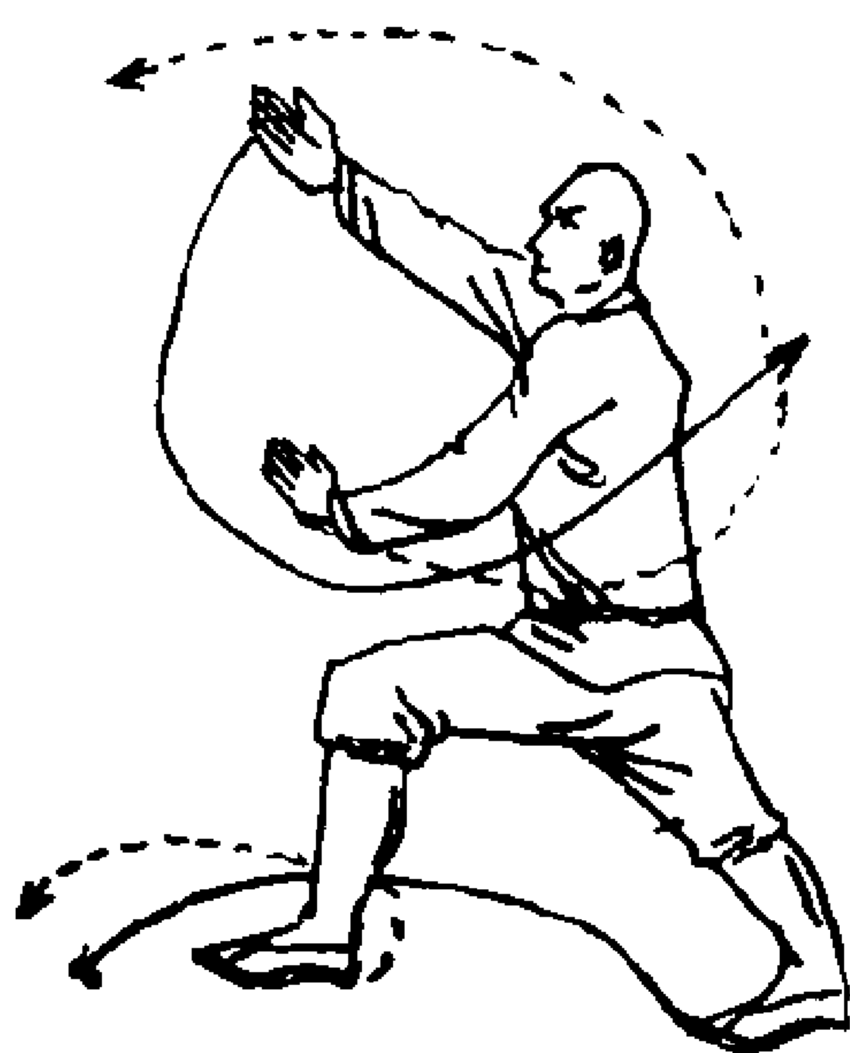
实战应用：主要用于挑拨敌人来势，并趁机反攻，

是攻防并进之法。

拳谱曰：

“敌手攻击来势凶，心中沉着要冷静。
单掌向上猛一挑，拨打挑击不容情。
单手挑开敌来招，趁机进取快如风。
祖师留下挑帘手，流传寺内数百冬。”

13. 金刚拔木


图3-15

右脚原地抬起震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，两掌随势由两侧向前方排挤，右掌在上，掌高与头平，掌心向左，掌指斜向前；左掌在下，掌高与小腹平，掌心向右，掌指斜向前。目视前方（图3—15）。

实战应用：主要用于排挤敌颈部、下颌、头部、耳部、太阳穴等处，还可排挤中盘的要害部位。

拳谱曰：

“金刚抱木威力强，双臂排挤用力量。
上排脖颈锁喉手，下搂后腰抱脊梁。
前朝鲁侠拔柳树，从古到今美名扬。
祖师传给拔树法，寺僧研炼不放松。”

14. 滚龙射箭

右脚前上一步，震脚下落，左脚在后抬起，体左转

270°，左脚落于右脚内侧一步，两腿屈膝成马步；同时，两掌随势旋转，右掌推于右侧方，掌心向右，掌指向上；左掌架于头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向左。目视右侧方（图3—16）。

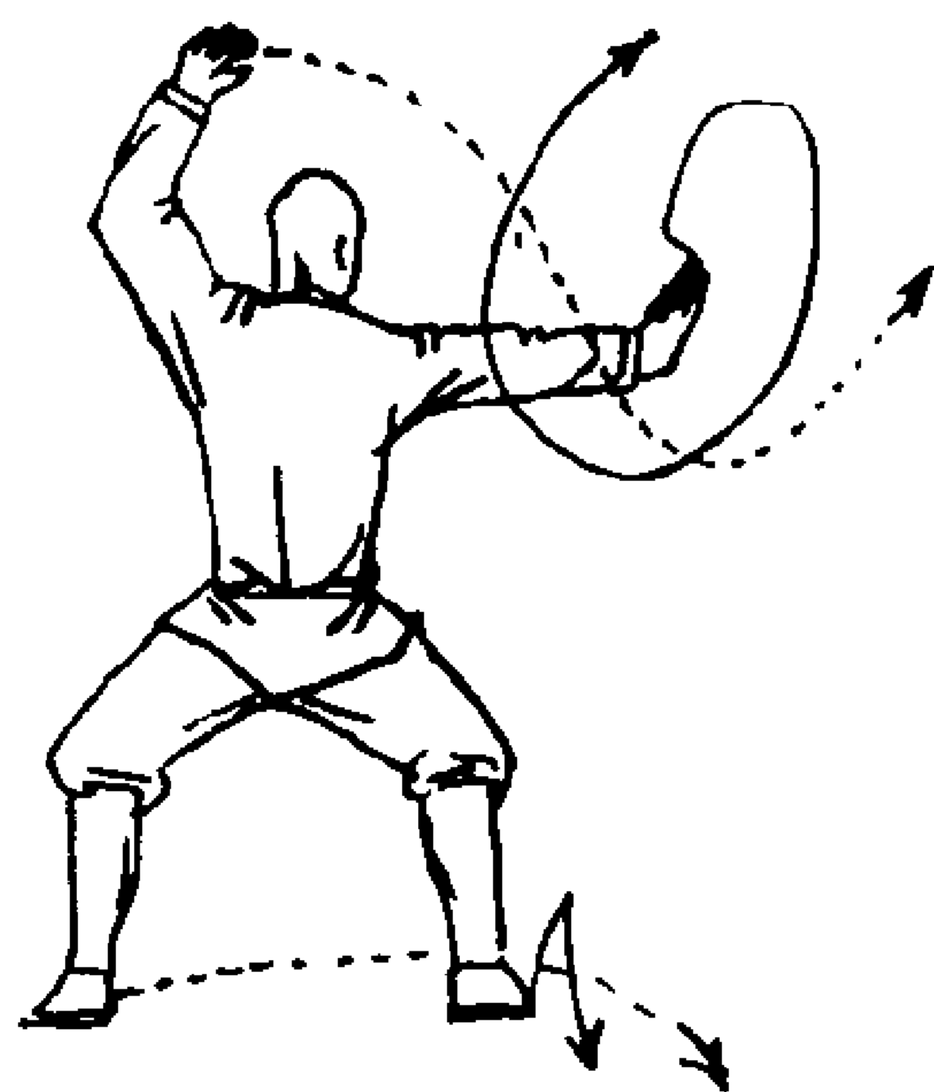


图3—16

实战应用：主要用于转身击敌，是回身反击之法。

拳谱曰：

"翻身滚龙妙法先，转打反攻紧相连。
拧身避开敌来势，回身出招急连环。
敌方一见心忙乱，身边遭击受伤残。
仙人转影滚龙步，歹人想学难上难。"

15. 战场抛尸

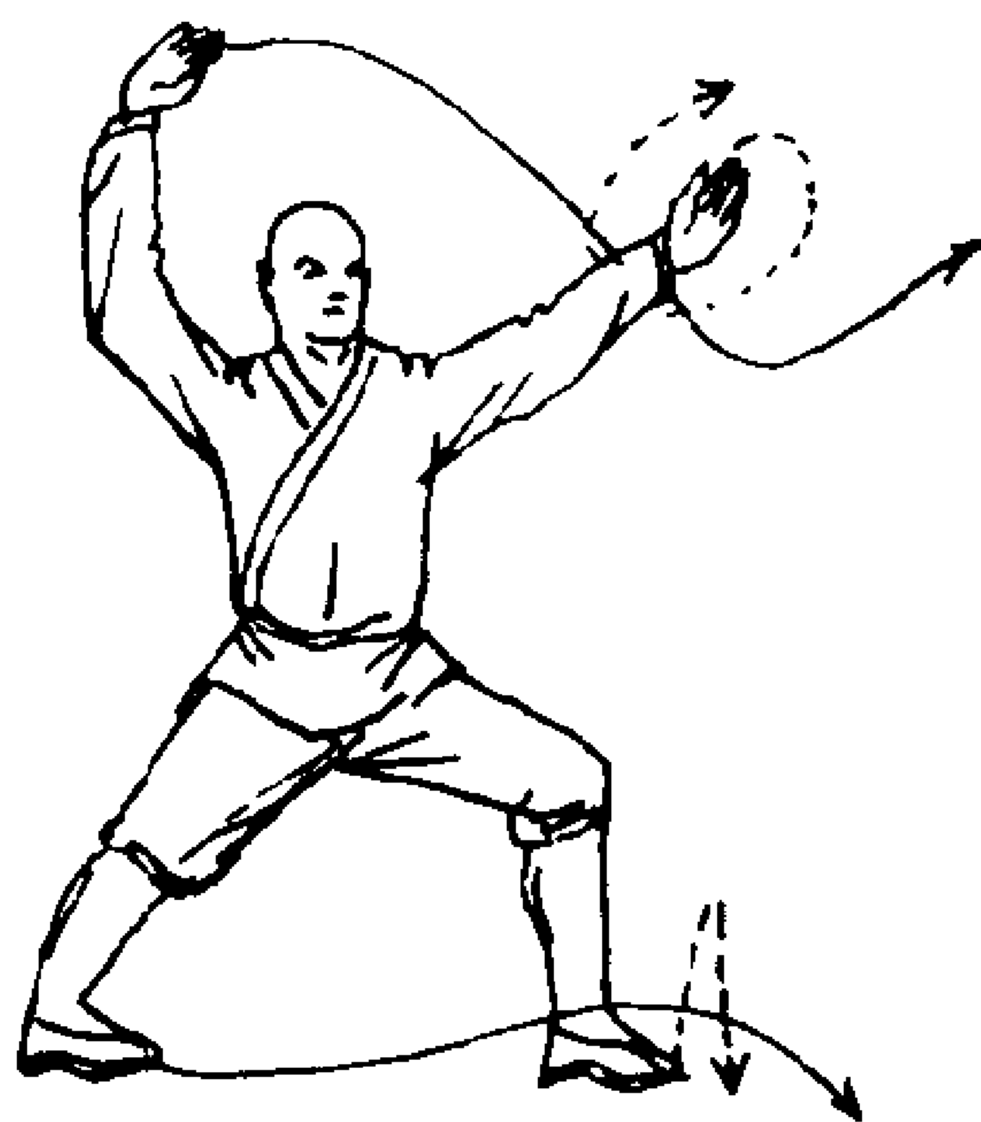


图3－17

抬右脚原地震脚落地，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右掌旋腕缠拧，再上架头上右后侧，掌心向右，掌指斜向前；左掌穿摆于头前上方，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图3—17）。

上动不停，抬左脚前

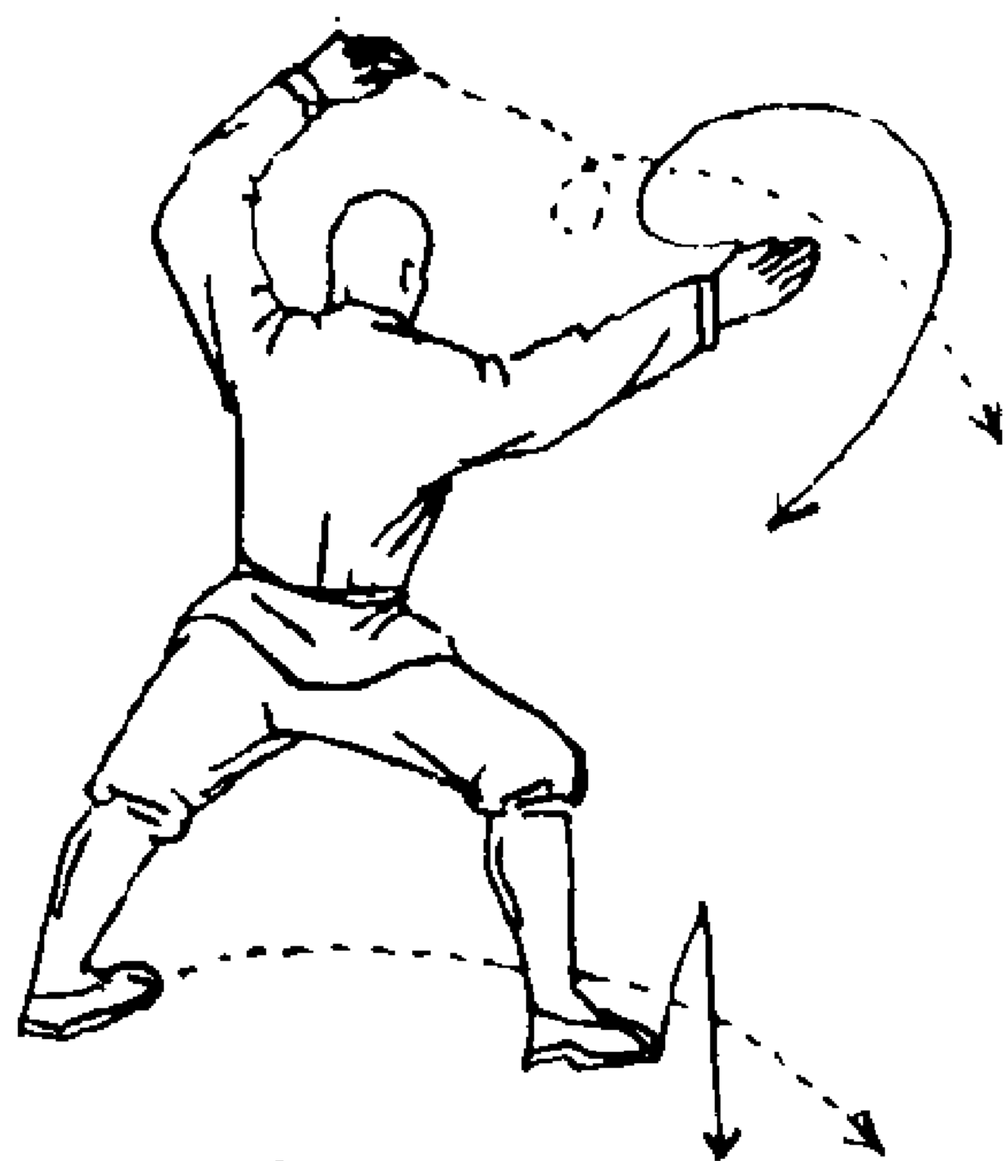


图3—18

移，震脚落地，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时左掌向外旋腕缠拧，再上架头上左侧，掌心向左，掌指斜向前；右掌穿摆于头前上方，掌心斜向前，掌指斜向上。目视左前侧（图3—18）。

实战应用：主要用于抓拿敌人。

拳谱曰：

“进步急走上战场，捉拿顽敌使妙方。
一手缠拿敌手腕，一手摆崩用力量。
双手用力一较劲，活擒敌手在当场。
中气一合猛一扔，狂徒被掷去远方。”

16. 旱地栽花

抬右脚前移，震脚落地，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，两掌变拳，左拳由上向前下方栽击，拳心向右，拳眼向前；右拳护于小腹右侧，拳心向内，拳眼向前。目视左拳（图3—19）。



图3－19

实战应用：多用于对付从下盘攻来的敌人，也可以砸击倒地之敌，使其不能起身反攻，是下盘进攻之招。

拳谱曰：

"旱地栽花是实法，我击敌人不用夸。
敌方若从下盘进，单拳直奔头上插。
一拳击中敌人头，敌方头上冒红花。
习学武艺切慎使，武德第一品自佳。"

17. 紫燕穿林

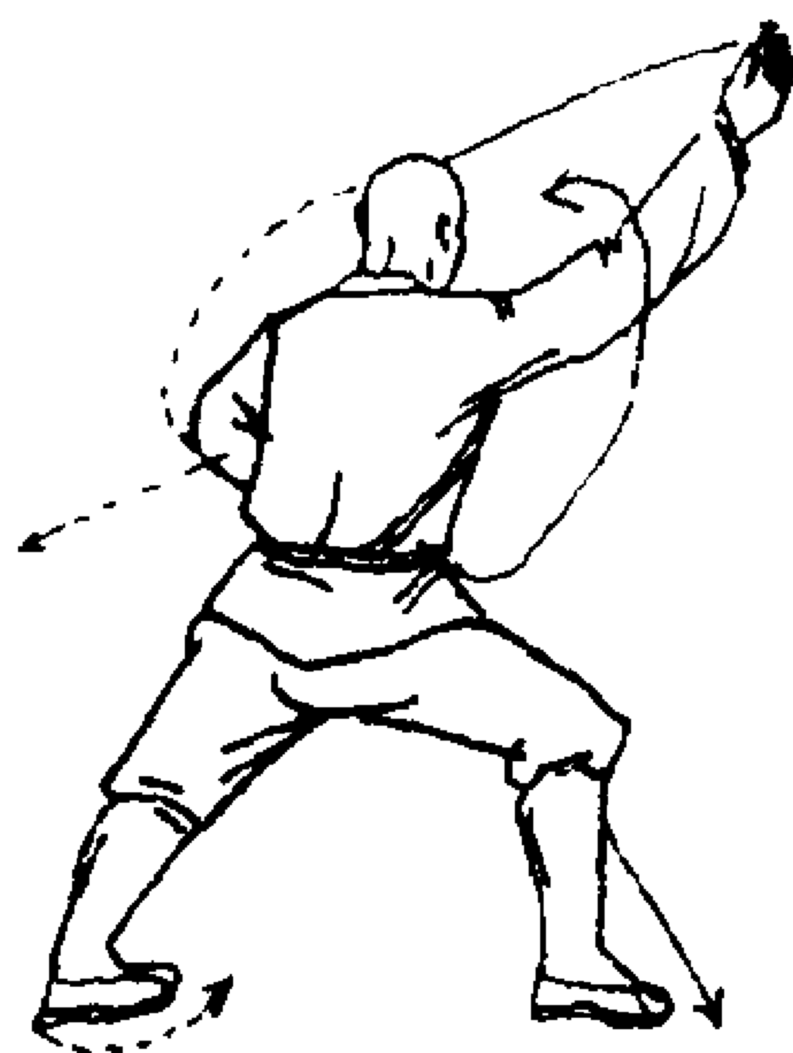


图3—20

左脚尖外旋，右脚前上一步，虚脚下落，两腿成右弓步；同时，两拳变掌，右掌随势向前上方穿击，掌高过顶，掌心斜向左，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心斜向右，掌指斜向上。目视前左侧（图3—20）。

实战应用：用于穿击敌人头、颈等部位，敌如败逃时，可以上步穿击敌人后脑和枕骨等处，是快速进攻之法。

拳谱曰：

"对面敌方向我攻，单掌举起显威风。
迎面一掌穿出去，铁打顽敌眼发晕。
敌方要想逃命去，紧追不放燕入林。
后脑玉枕中我手，当场跌倒走真魂。"

18. 脱手伏虎

左脚跟内旋，体左转90°，两腿成左弓步，右脚离地，向前移再猛力后勾，落地仍然左弓步不变；同时，右掌由右

向左环半弧下按，再抬左掌沿右臂滑抹切击，右臂再屈肘上提右掌护于右侧前方，掌心斜向前，掌指斜向内；左掌展于左侧，掌心向前，掌指向外。目视前方（图3—21）。

上动不停，右脚向后滑步，两腿左弓步不变；同时，右掌向前下方猛力按击，掌心向下，掌指向前；左掌再沿右小臂向肩头滑抹，紧护于右肩前侧，掌心向内，掌指向外。目视前方（图3—22）。

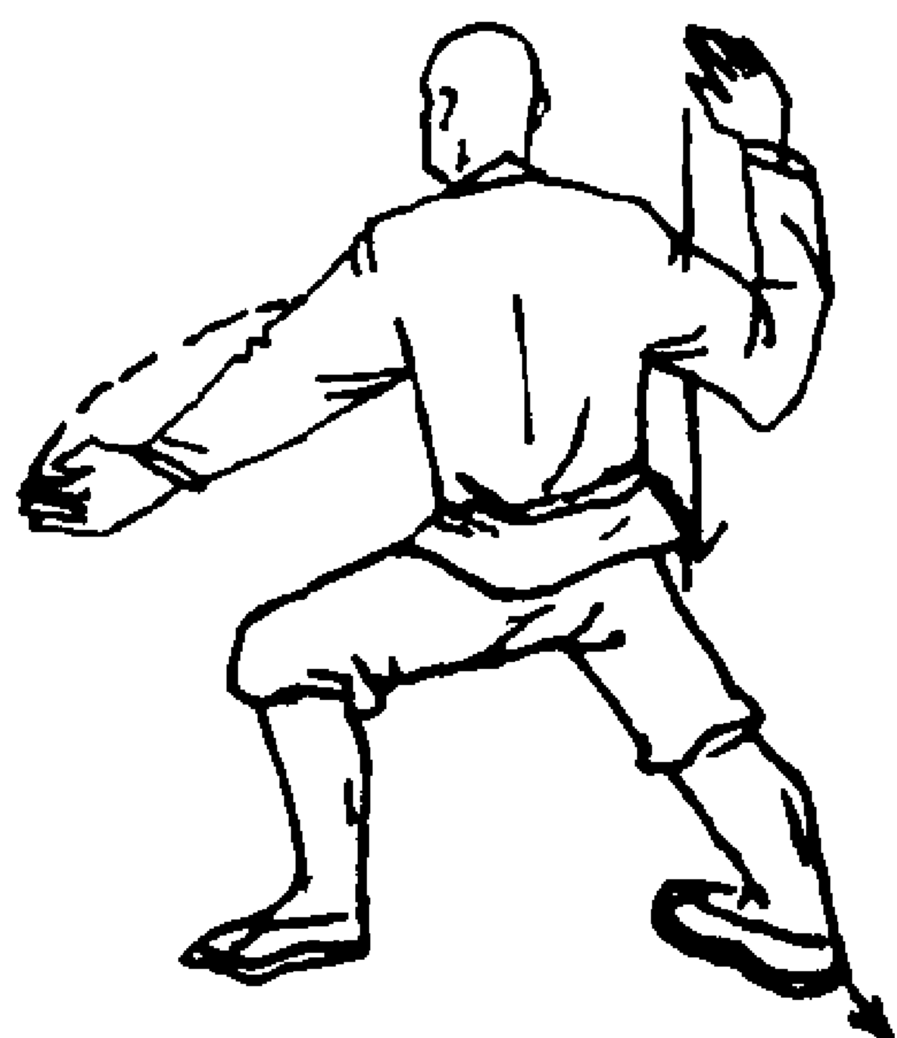


图3－21



图3－22

实战应用：如我一手被敌擒住，迅速以另一手滑切抹掉敌手，并趁机按击敌肩，使敌倒地被擒。

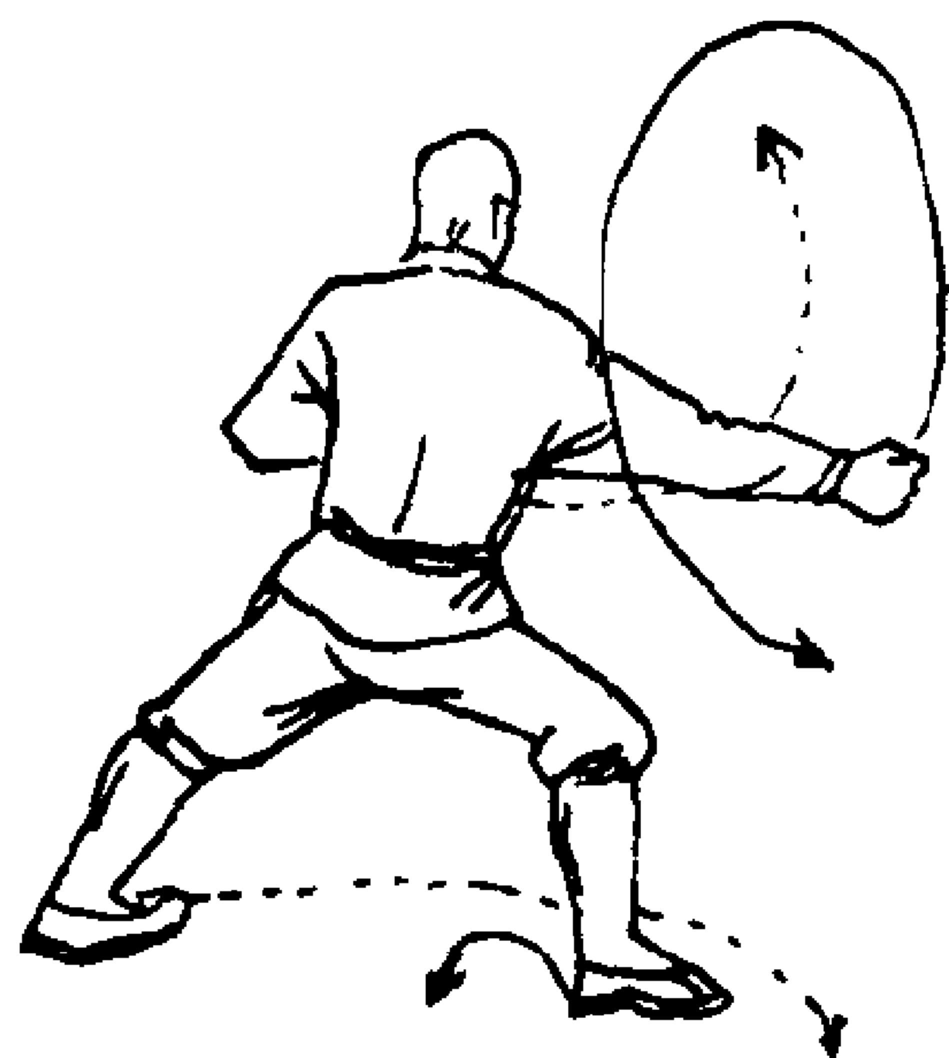
拳谱曰：

“粗心大意被敌擒，迅速巧使妙法真。
单掌抹切摘敌手，脱出我手把敌擒。
一手抓敌向下拉，一掌按压力要狠。
双手用劲猛一合，强敌趴地无声音。”

19.乌龙钻洞

抬右脚向右侧移步，震脚落地，左脚离地向内侧移步，

两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳向右侧猛力揣击，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳收护于左肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右前方（图3—23）。


图3－23

实战应用：主要用于对付敌从下盘进攻，用拳撑开，使敌不能靠近我身，是侧面低势击敌的防守之法。

拳谱曰：

"敌手下盘低势攻，千方百计须照应。
单拳用力猛一抖，敌人摔倒当场赢。
一拳防护敌难近，防攻驱敌应用灵。
从师学会八极功，强身健体事竞成。"

20. 跪步拜佛


图3－24

两脚离地踮跳，体右转90°，前后换步落地，两腿成跪步；同时两拳随势环弧，右拳冲于前下方，拳心向左，拳眼向上；左拳架于头前上方，拳心向右，拳眼斜向下。目视前下方（图3—24）。

实战应用：主要用于击打敌人下盘，或者敌从高处打来，我缩身从下方攻击敌膝关节、小腿、小腹、裆部

等部位，是闪上攻下之法。

拳谱曰：

“敌人高大力又凶，直取上盘攻势凶。
我力弱小抵不住，奔走下盘妙法生。
一拳上防敌来势，一拳下击敌膝缝。
对手疼痛难支撑，跪地认降败下风。”

21．封推月窗

起身，两脚踮地，体右转90°，两腿变成马步桩；同时两拳变掌，猛力向前下方封拍，两掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方（图3—25）。

上动不停，两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，两掌向前推击，掌心斜向前，掌指斜向上。目视右前侧（图3—26）。

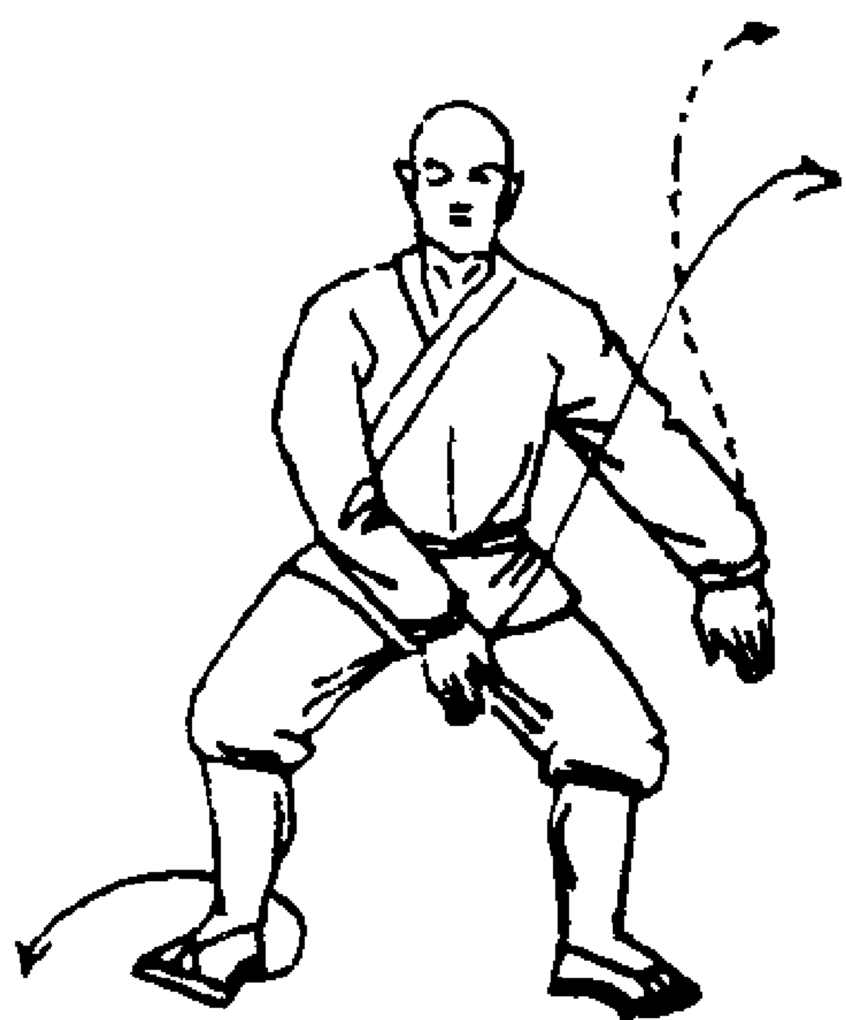


图3－25



图3－26

实战应用：主要用于封击敌人踢来之腿或推击敌方横击的拳臂，是封闭防护之法。

拳谱曰：

“敌方手脚齐进攻，上下袭击不留情。
拳来脚到气势汹，两掌上下急相迎。
上部推开敌来臂，下部敌腿用掌封。
上下护身运双掌，敌想伤我万不能。”

22. 饿虎吞羊

右脚离地抬起，左脚为轴，体左转180，右脚向左脚并步震脚下落，两腿屈膝半蹲；同时，右掌随势，向前下方揣击，掌心斜向下，掌指斜向左；左掌架于头上前方，掌心向上，掌指斜向右。目视前方（图3—27）。

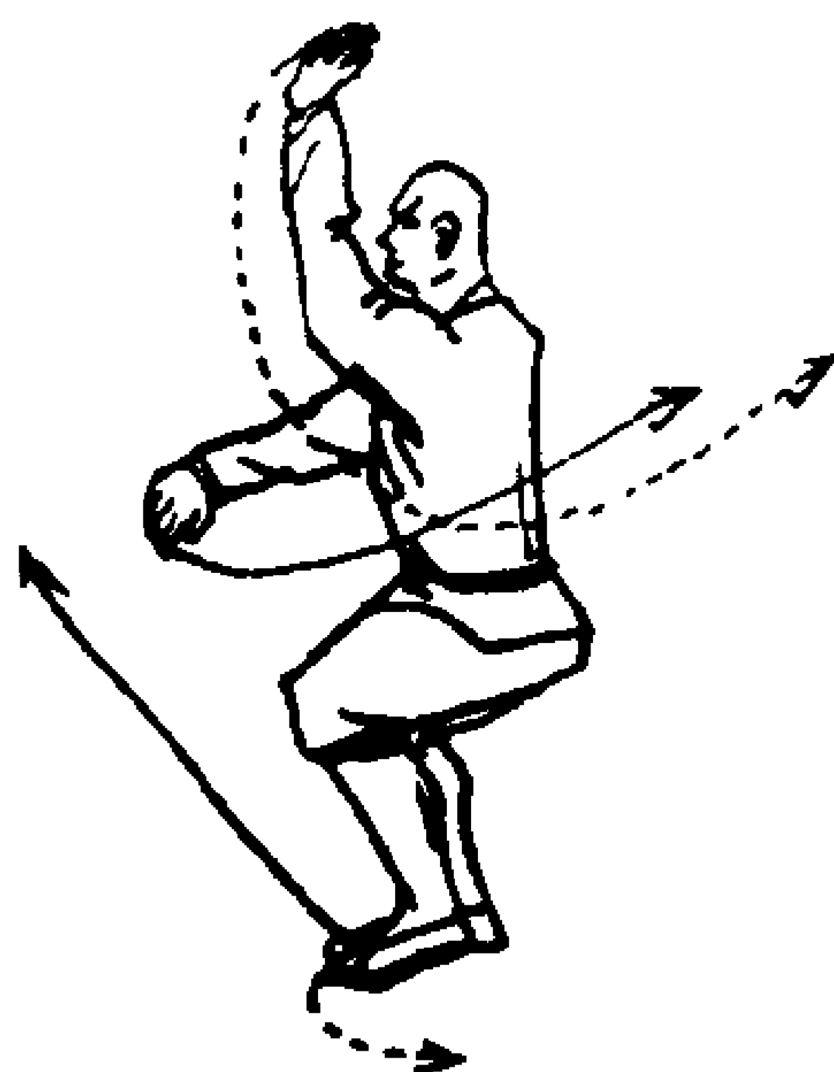


图3－27

实战应用：敌向我头部劈砸，我一掌上架敌来势，护住头部，另一掌揣击敌人腹部或裆部，是攻防并举之法。

23. 甩袖踹斗

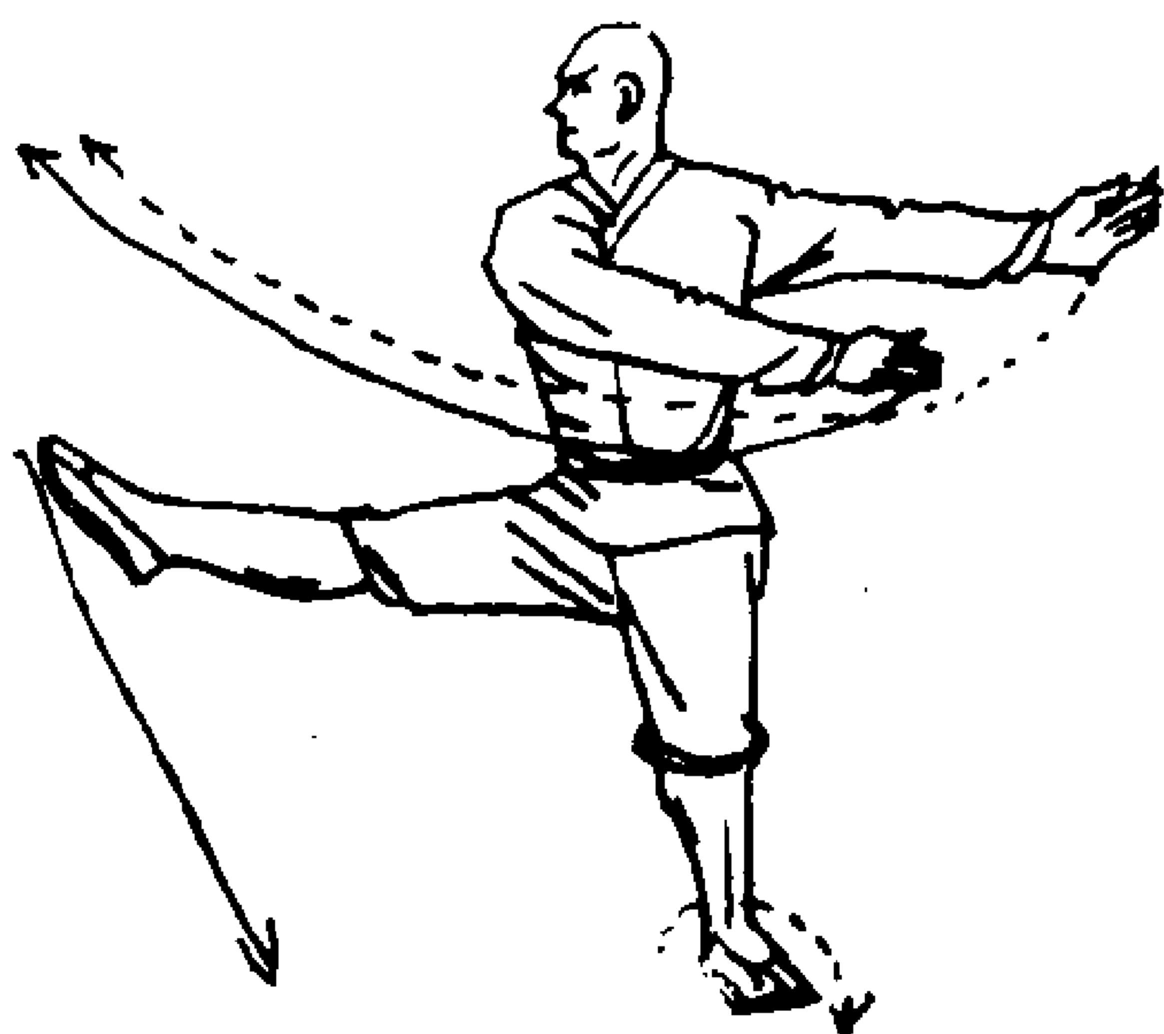


图3－28

左脚尖外旋，左腿直立支撑，右脚向前方踢击；同时双掌向身后左侧甩摆，右掌心向右，左掌心向左，两掌指向后。目视前方（图3—28）。

实战应用：单足弹踢前方之敌，使敌不能近身，双

掌后甩拨打前后或侧面之敌，是攻防并举之法。

24. 武松捧锁

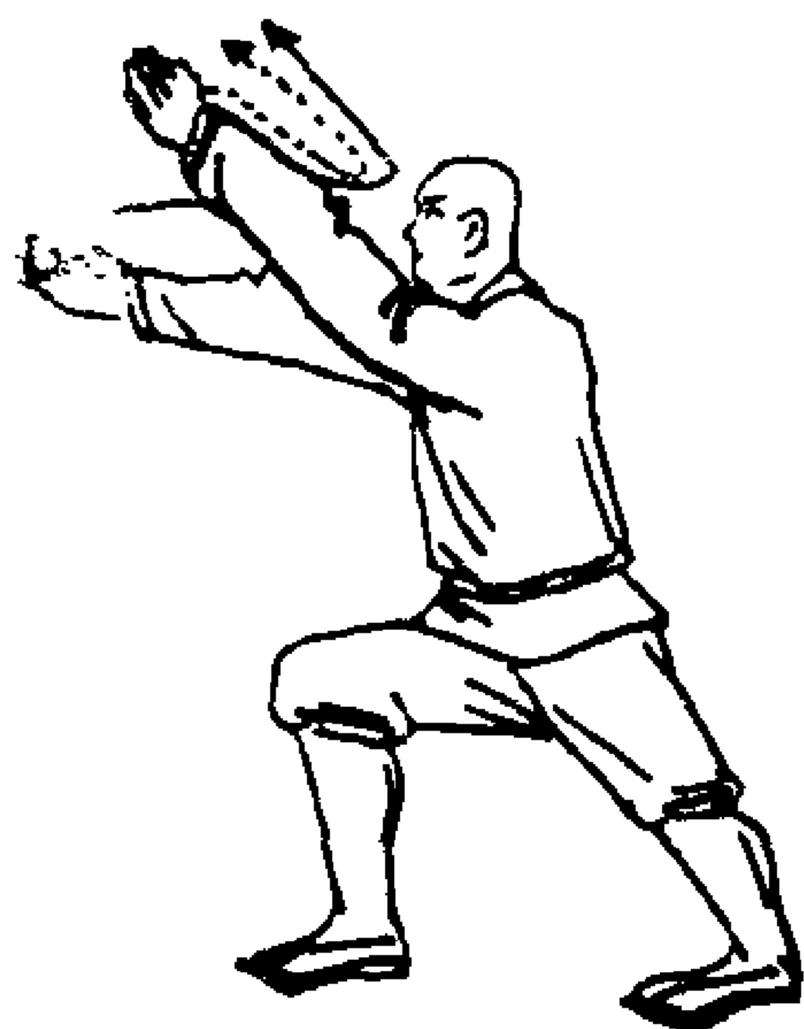


图3－29

右脚在前方震脚落地，左脚在后蹍地，两腿成右弓步；同时，两掌向前方十字交叉捧架，左掌在上，右掌在下，两掌心斜向外，掌指斜向上。目视两掌（图3—29）。

实战应用：主要用于捧架敌手，还可以拿敌人双腕，即下面以足踏踩敌方足尖，同时上面再用双手夹挤捉拿敌人之手，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

"敌人向我突袭击，直奔上部向下劈。
一见来势多勇猛，单足踏敌足面皮。
武松捧锁向上架，双掌用力剪夹敌。
敌人疼痛苦哀告，败阵投降跪在地。"

25. 拗步推窗

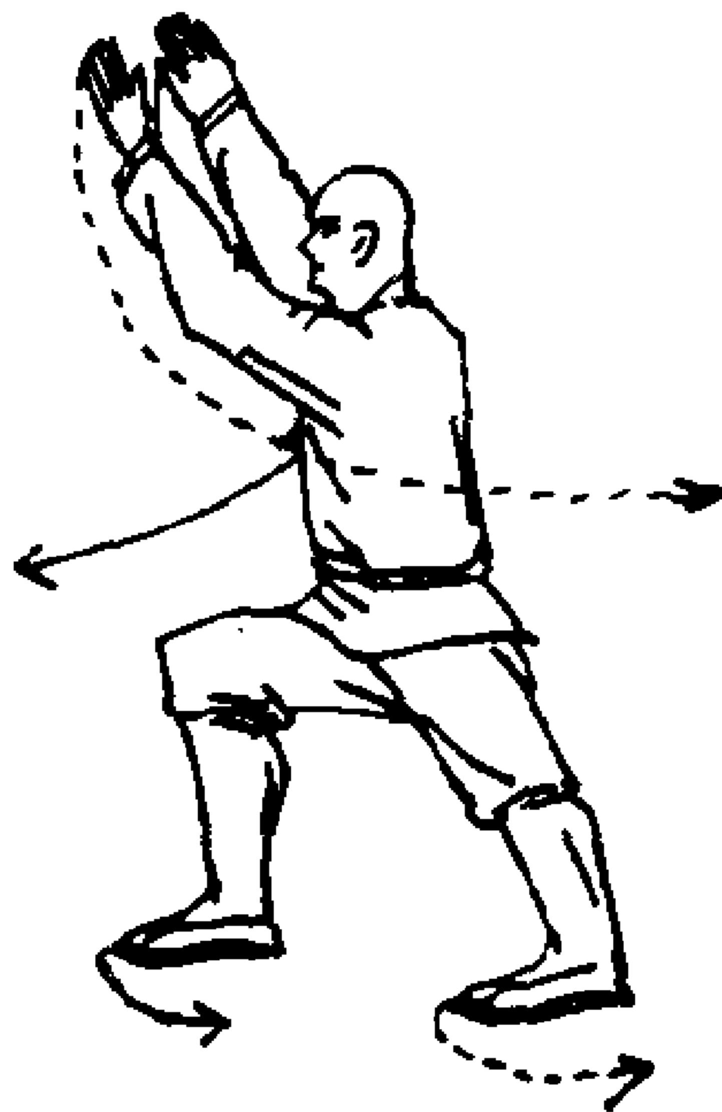


图3－30

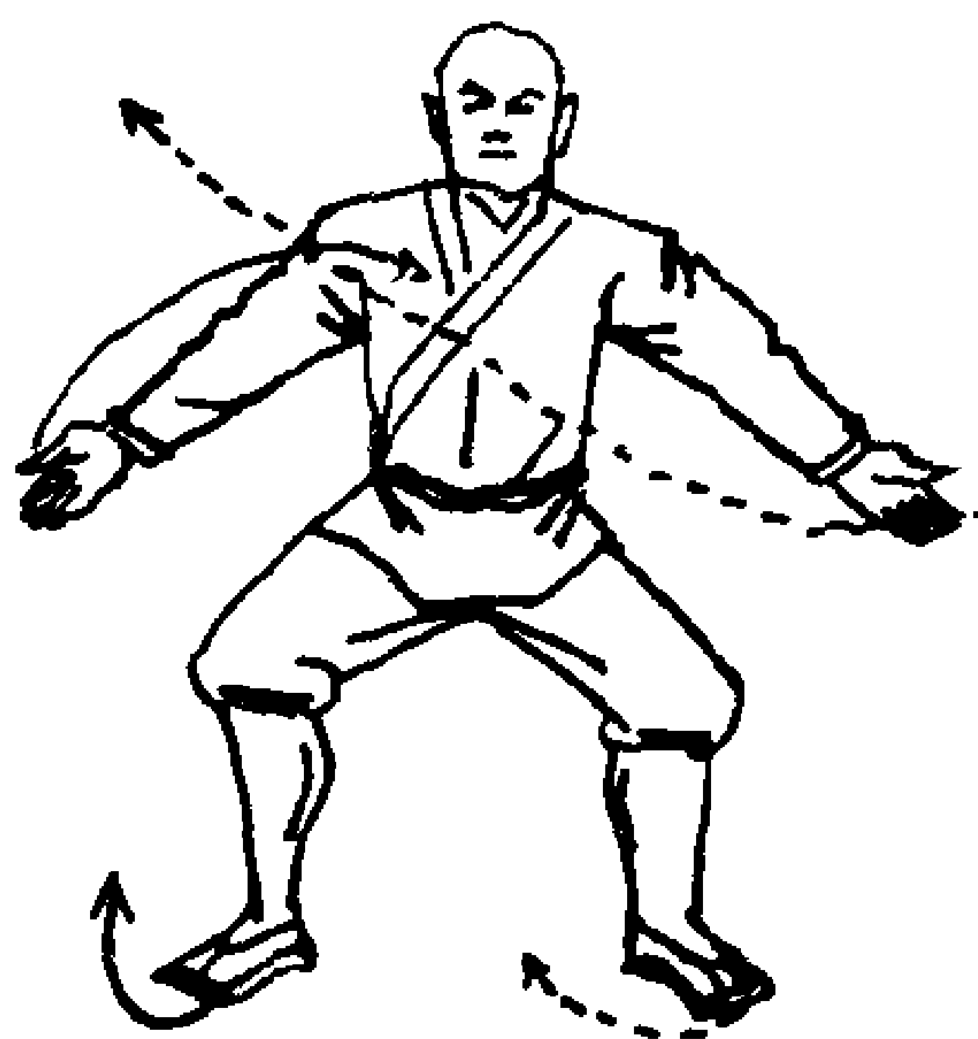
两脚原地不动，双掌收回再同时向前右上侧猛力推击，掌心斜向右，掌指向上。目视右前侧方（图3—30）。

实战应用：主要用于封推敌人的攻势，如敌方以拳或臂横扫击打我上盘，我速用掌猛推敌来势，使其难近我身。

拳谱曰：

"敌人单臂扫我头，拗步斜身不停留。
双掌用力猛一推，强敌后退把臂收。
此为看家封闭法，成名高士难下手。
少林古刹传宗宝，弟子研炼世不休。"

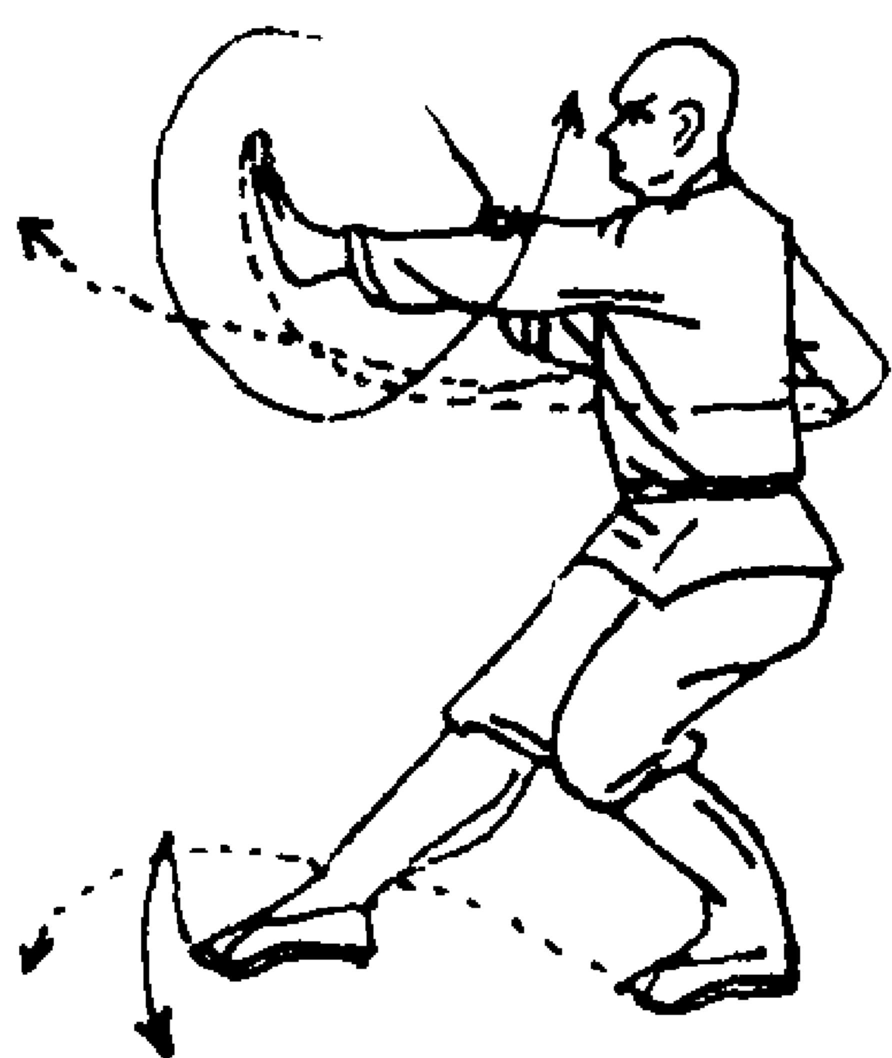
26. 罗汉把门


图3-31

两脚蹍地，体左转90°，两腿成马步；同时两掌随势向两下侧穿击，掌心斜向下，掌指斜向外。目视前方（图3—31）。

实战应用：主要用于按击切撑两侧之敌，是防守反击之招法。

27. 迎面击掌


图3-32

两脚蹍地，体右转90°，两腿成右虚步；同时，左掌向前猛力推击，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图3—32）。

实战应用：主要用于迎击敌人，即如敌从前面或侧面攻击我，迅速用一掌拨开敌来势，另一掌迎击敌人面门或者胸肋等处，可以击退敌人。

拳谱曰：

“敌人迎面左右攻，回手拨打快如风。
一手拨开敌来势，一掌推敌不容情。
双臂拨推迅速使，连珠齐发不脱空。
轻者击敌向后退，重者吐血泄真功。”

28. 反身放箭



图3－33

抬右脚震脚下落，左脚抬起、右脚为轴，体左转180°，左脚在右脚后方一步下落，两腿成右弓步；同时，两掌随势旋转，右掌推于前方，高与头平，掌心向前，掌指斜向上；左臂屈肘护于胸前左侧，掌心向前，掌指斜向上。目视前方（图3—33）。

实战应用：主要用于回身击打背后追来之敌，使敌人不能近身伤我。

拳谱曰：

“势不能抵回身败，敌从后边来追赶。
突然出招回手到，单掌推敌胸肋间。
强敌一见心胆怯，脱身败走难近前。
先师传下滚龙法，临敌应战心不乱。”

29. 退步迎敌

左脚原地震脚下落，右脚后撤一步，使两腿成左弓步；同时，左掌向前猛力推击，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图

3—34）。

上动不停，右脚原地震脚落地，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右掌向前猛力推击，掌心向前，掌指向上；左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向前，掌指向上。目视前方（图3—35）。

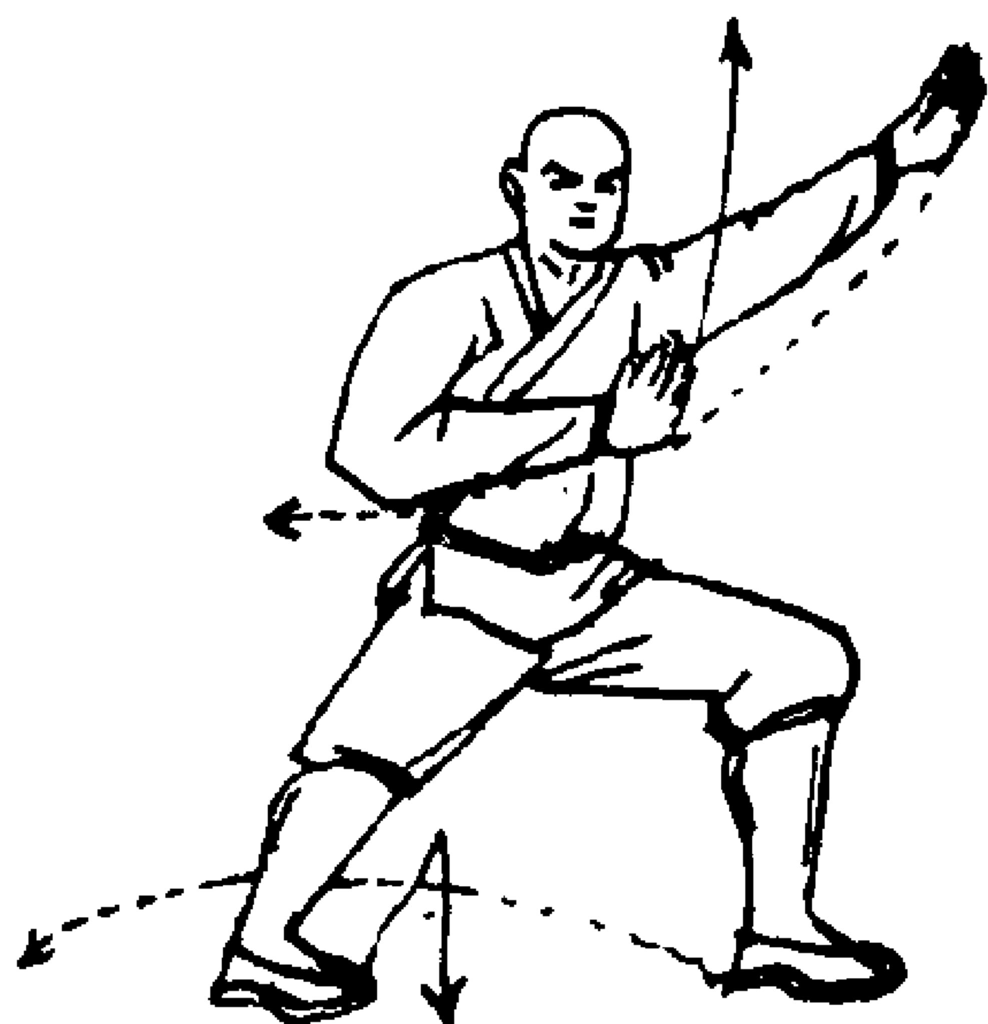


图3－34

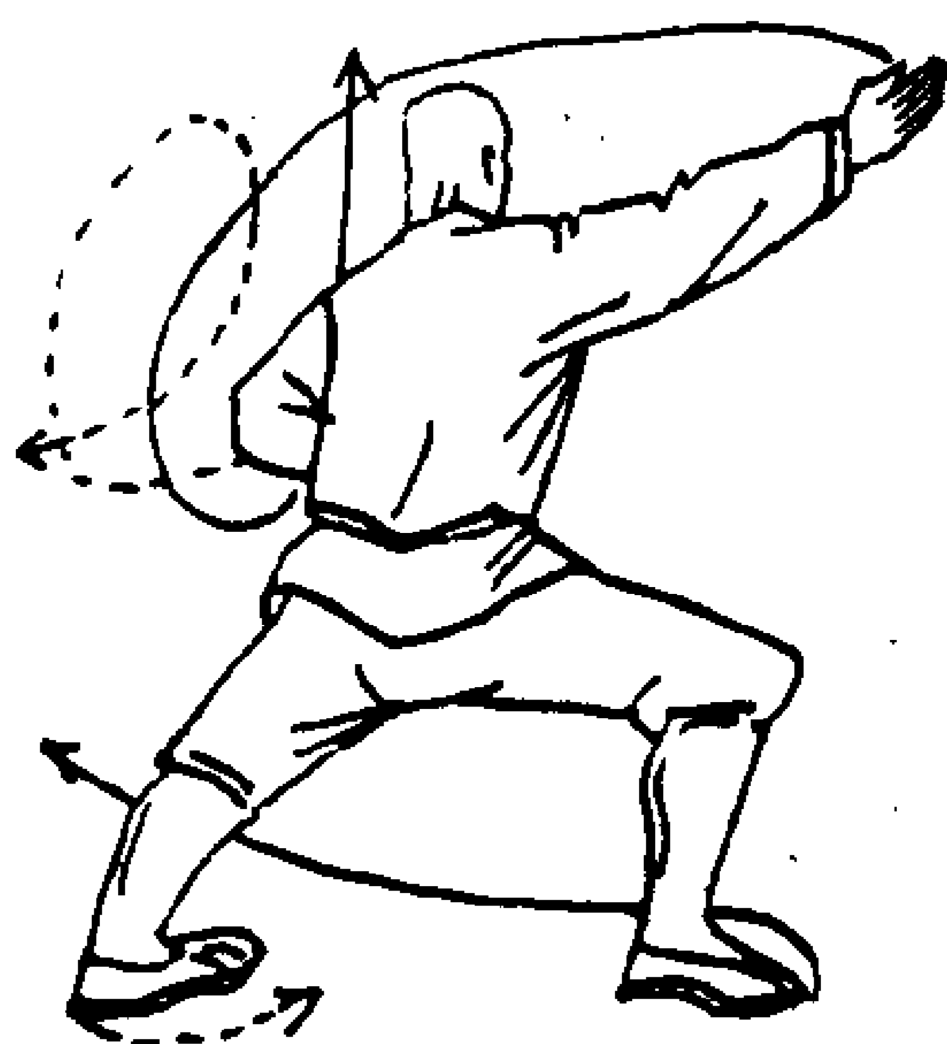


图3－35

实战应用：主要用在败走时出掌击敌，以防其进步追击我。

拳谱曰：

“战场之上力不先，撤步退走急如箭。
敌人穷追若不让，单掌推击不容宽。
左右退走连环使，两掌推击交替换。
强敌艺高难进取，想近我身难上难。”

30.罗汉伏虎

两脚为轴，体左转90°，抬右脚向前溜弹，左腿直立支撑；同时，右掌收回，在体前环弧，再向上提展，掌心向左前，掌指斜向上；左掌环弧由右肩头沿右臂向下抹，再按

于体左下侧，掌心向前，掌指向左。目视前下方（图3—36）。

上动不停，右脚向后勾挂绊击，落于左脚后一步，两腿成左弓步；同时，右掌由上向下按击，掌心向下，掌指斜向前；左掌由右掌腕沿右臂上抹，滑至右肩前侧，掌心向内，掌指向外。目视前方（图3--37）。

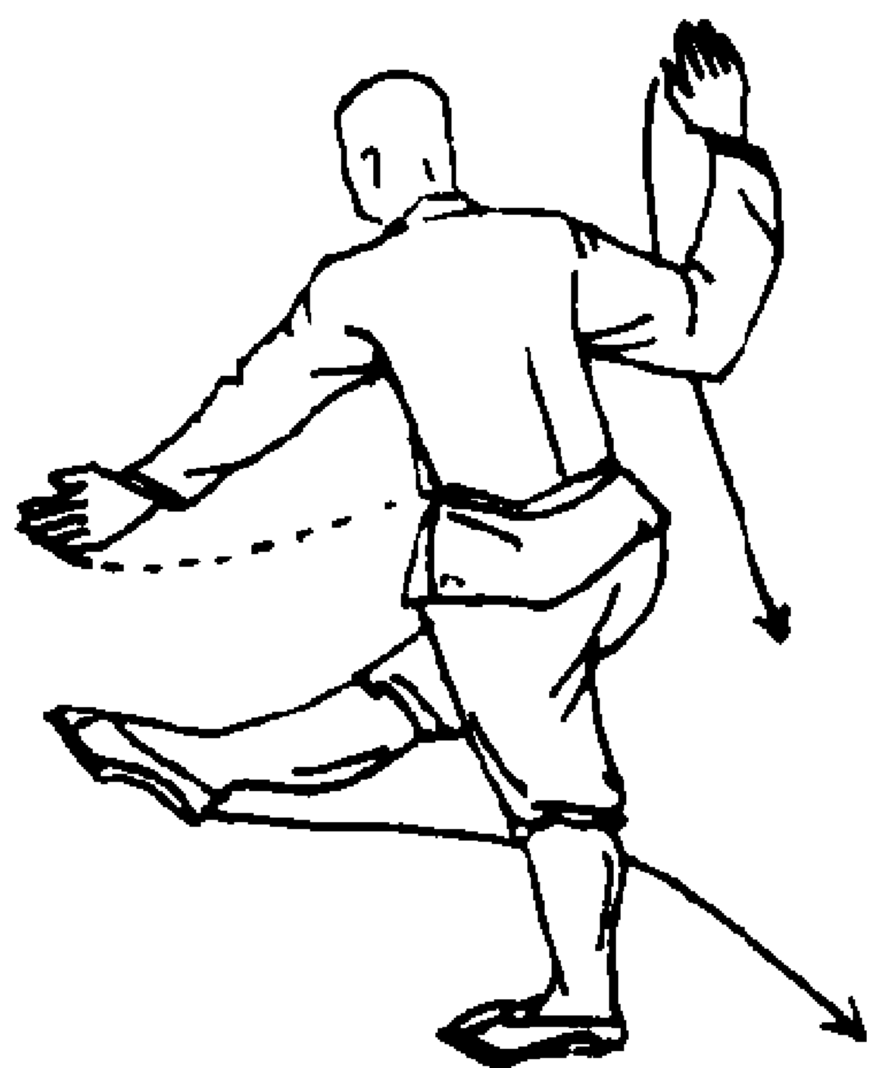


图3-36

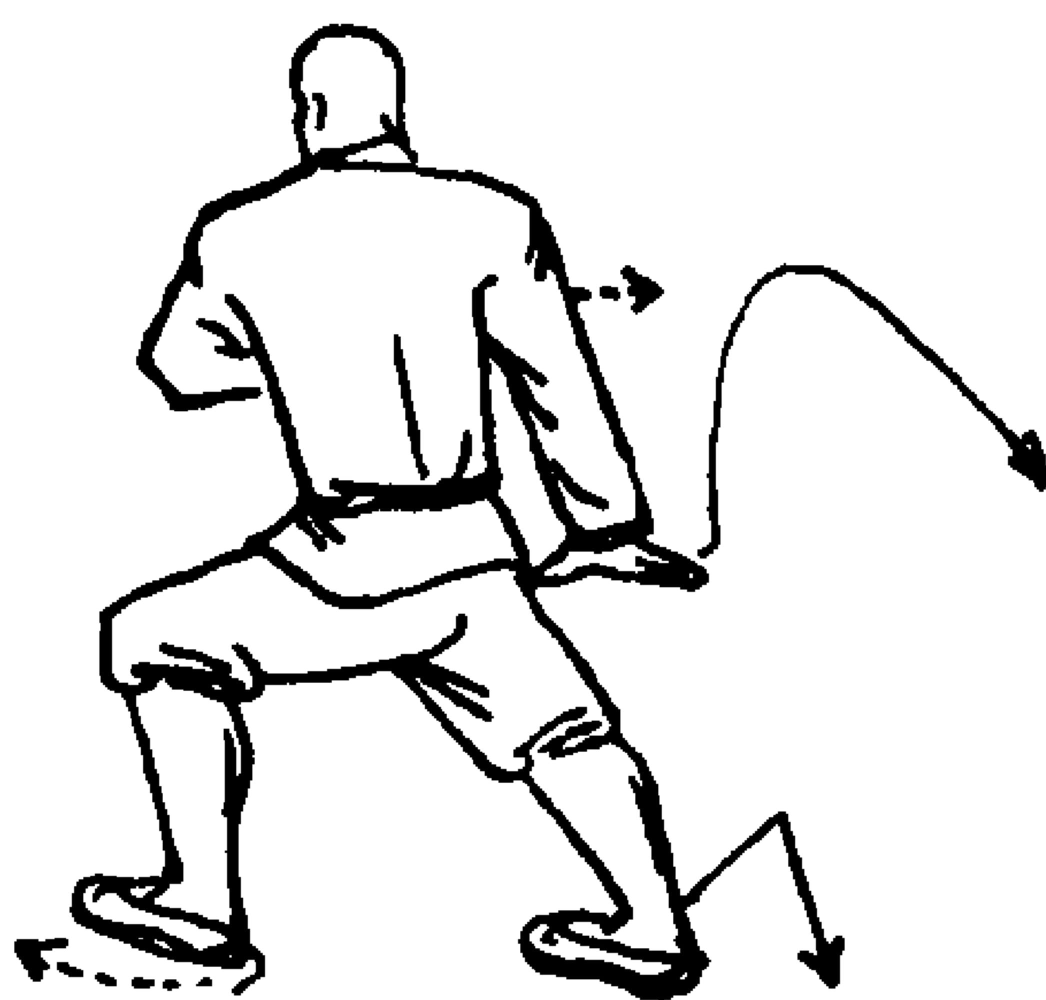


图3—37

实战应用：如我一手被敌擒住，迅速以另一手滑切抹掉敌人，并趁机按击敌肩，使敌倒地被擒。



图3—38

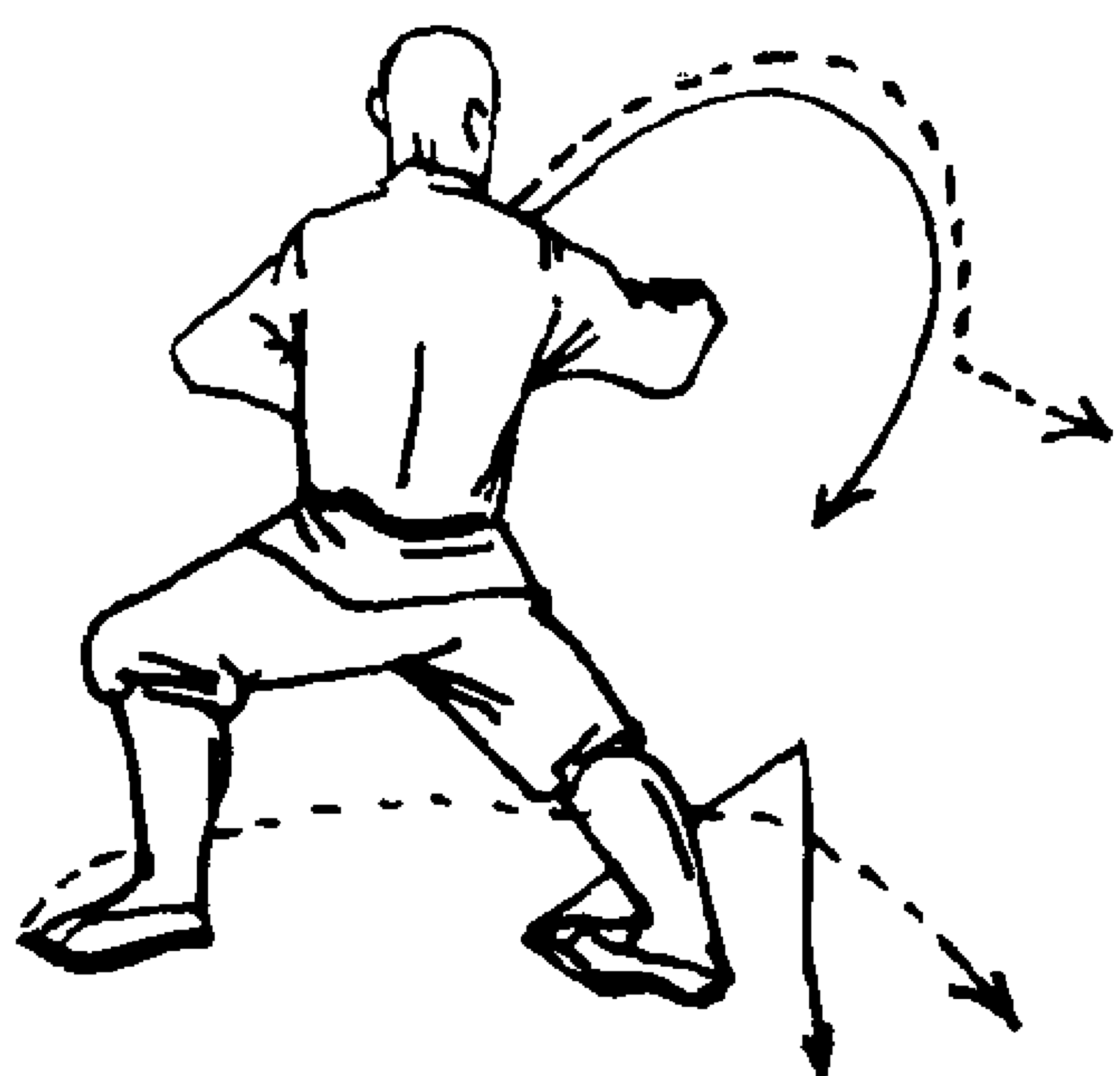
31.乌龙进洞

沿右脚原地震脚下落，左脚跟外旋，体右转90°，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳向前下方猛力栽击，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视前方（图3—38）。

实战应用：主要用于敌从下盘进攻，用拳撑开敌，使其不能近身。

32.山羊登坡

双脚为轴，体左转90°，向左横跳半步落地，两腿成左横弓步；同时两拳变掌，屈肘护于胸前右侧，两掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图3—39）。


图3－39

实战应用：主要用于闪避敌人的追击。敌强我弱，不可力抵，以跃步或跳步闪避敌人的重击。

拳谱曰：

“强敌力大向我攻，不可力抵闪战行。
对方如若来进手，跳跃之法定能成。
双足点地跃步走，强敌想追万不能。
前人传给闪战法，云游乾坤记心中。”

33.回首闯营

右脚原地震脚落地，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左掌心拍击右掌背，向上、向外旋腕缠拧，再迅速变拳，向前冲击，拳高与肋平，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图3—40）。



图3-40

实战应用：以上步拿小缠擒住敌手后，敌如想后撤脱逃，我迅速用足踏敌足尖，同时上面以拳击倒敌人。或者敌人从背后追来，也可回身一拳压敌手，一拳冲击敌方前胸或腹部，使敌人受击倒地。

拳谱曰：

"敌人脱身想回营，一心一意要逃生。
进步脚踩敌人足，反身单拳冲敌胸。
敌人后面来追赶，转身调背不容情。
回身反击只一拳，强敌被击倒栽葱。"

34.撤身点元

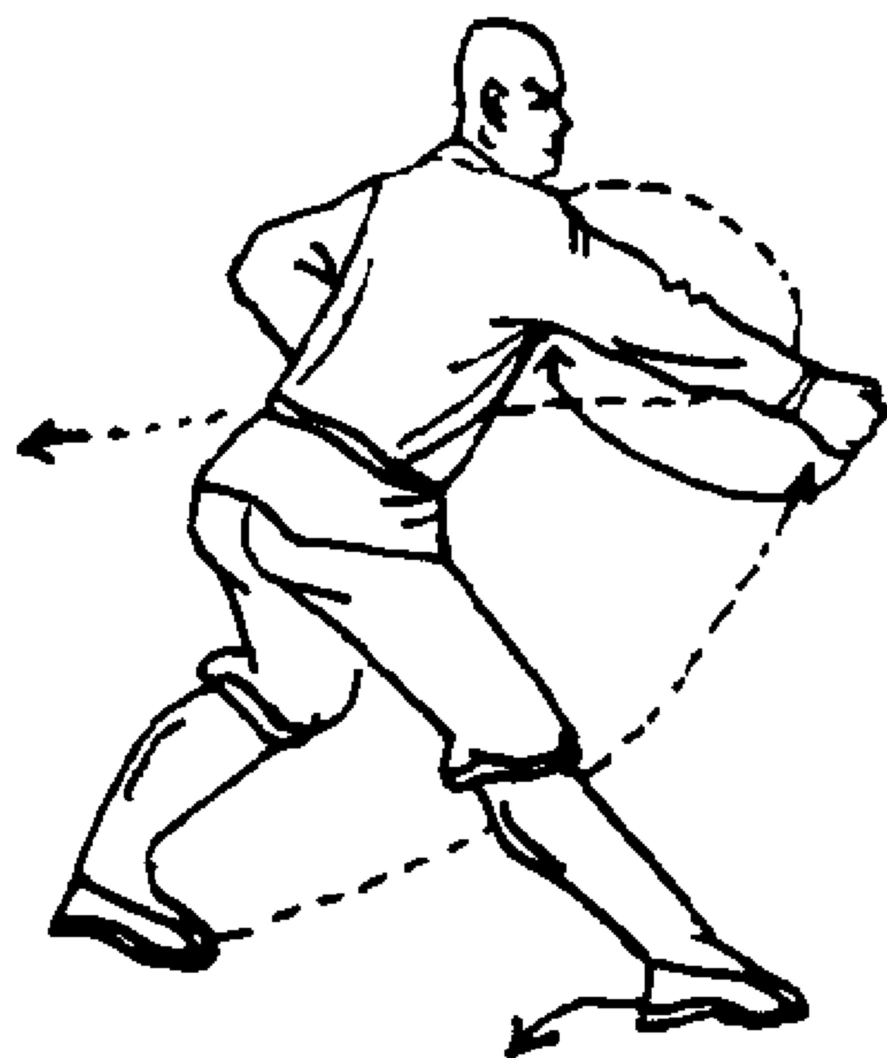


图3-41

右脚前移半步，左脚后撤一步，两腿成右虚步；同时，右拳随势环弧，向前方砸击，拳高与肋平，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图3—41）。

实战应用：主要用于砸击敌方头部和颈部等处，敌如靠我太近时，我难以施展，可后撤一步，以便出拳击敌。

拳谱曰：

"对手和我比高低，一心胜我手无情。

近身贴靠我身边，力大无穷狠又猛。
被迫撤身退一步，单拳用力举在空。
天鹅下蛋砸一下，对手跌倒无力争。”

35.金鸡蹬腿

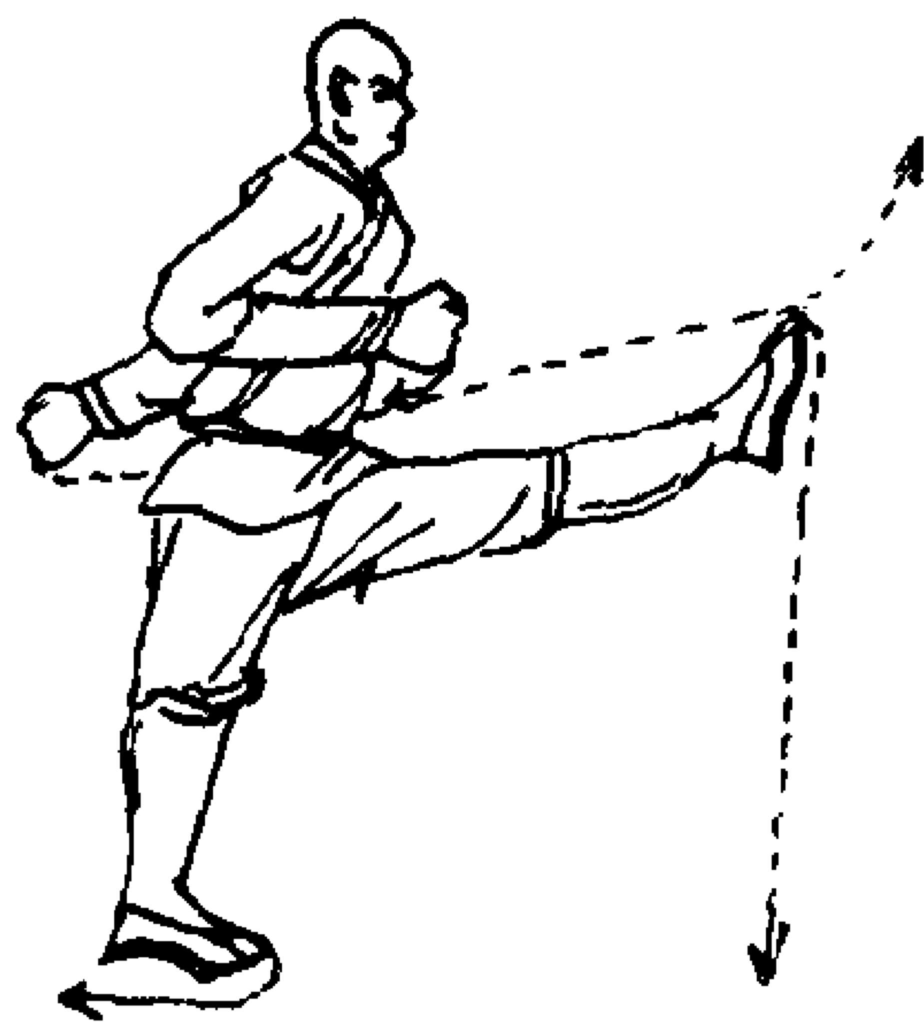


图3－42

右脚后撤、右腿直立支撑，抬左腿向前方蹬踢；同时，左拳环弧甩于身后左侧，拳心向外，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图3—42）。

实战应用：敌来击我，速用拳拨开敌人来势，同时用脚蹬踢敌人腹部，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

“敌人攻在我面前，拨打来势用单拳。
单臂一合稍用力，敌手拨开在一边。
抬起一腿踢敌人，直蹬敌人肚腹间。
金鸡蹬腿猛一脚，对手被蹬平跌翻。



图3－43

36.天王传令

右脚尖外旋，左脚在前方一步震脚落地，体右转90°，两腿屈膝成马步；同时，左拳向左上侧挑击扣打，拳高与头平，拳心向前，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图3—43）。

实战应用：敌来攻我，下面以我足踏敌足，同时上面再用拳扣挑敌面部或者耳颈等处，上下齐攻使敌难防。

拳谱曰：

"天王传下令一支，单臂合力用劲挥。
先打头部太阳穴，再打鼻眼双耳门。
脖颈中拳头低下，咽喉击中气难运。
先师传给巧打法，强身健体开乾坤。"

37.秦王赶山

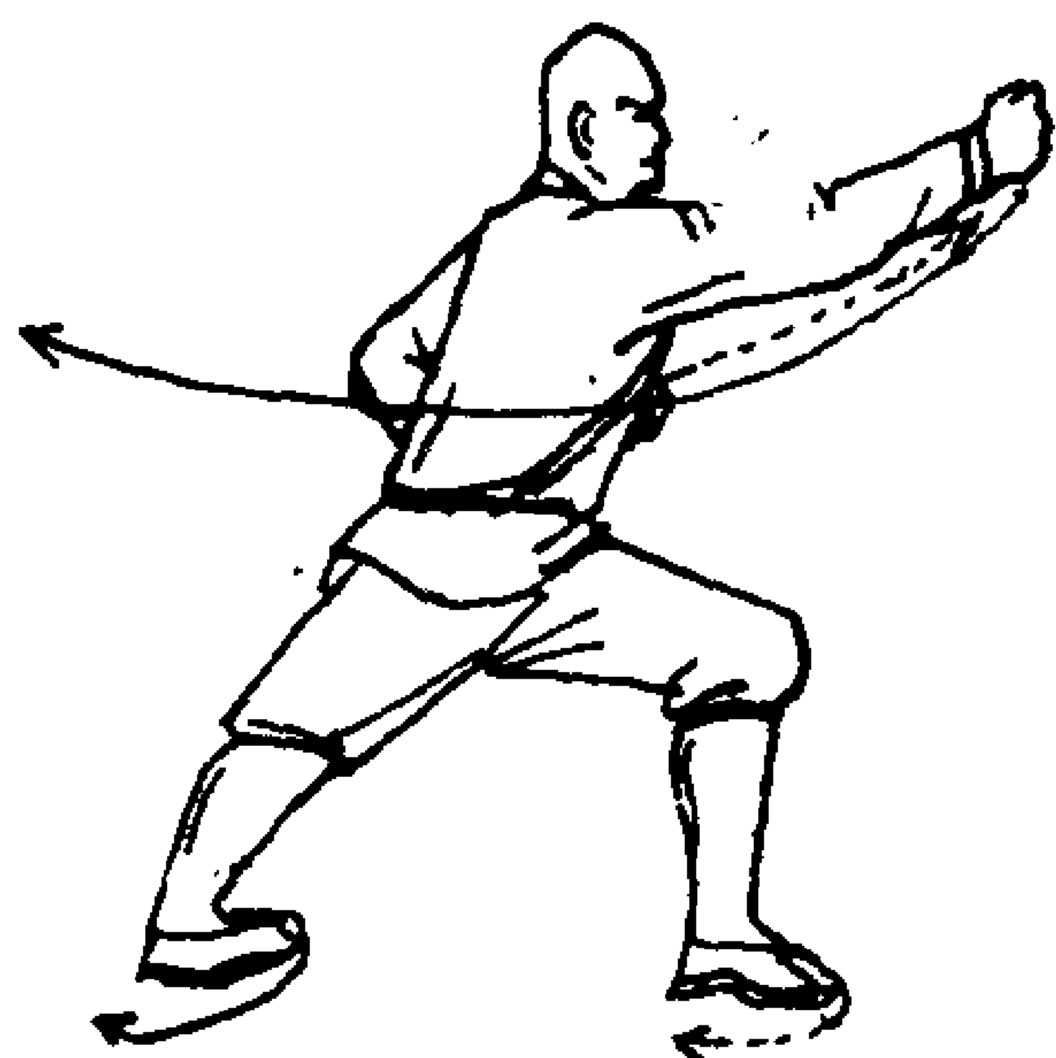


图3－44

两脚为轴体左转90°，两腿成左弓步；同时，右拳挑击扣打，拳高与眉平，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图3—44）。

实战应用：主要用于以拳扣打前方来敌之面部各部位，可击退敌人。

38.坐马横担

两脚蹍地，体右转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，向两侧分推，两掌心向外，掌指向上。目视前方（图3—45）。

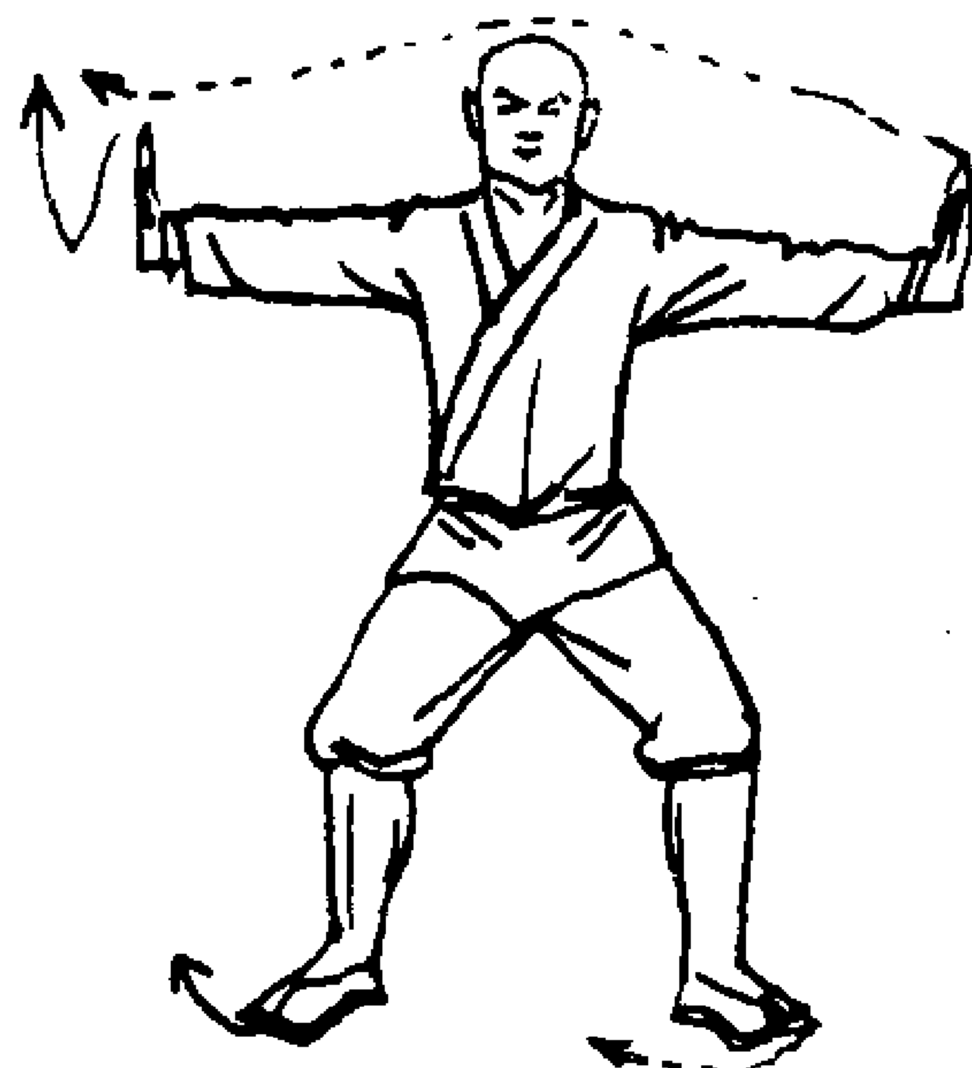


图3－45

实战应用：如我两侧被敌夹击，以掌向两侧推击敌人，是防守之法。

拳谱曰：

“坐马横担一条鞭，马步站桩开四盘。
两侧敌人来袭击，双掌一分化灰烟。
驱除犯敌免危害，防身健体寿延年。
常练骑马站桩势，根深叶茂近百年。”

39.摘星换斗

两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时，左掌随势用手心拍击右手背握紧，两掌心斜向下，掌指斜向外。目视右掌(图3—46)。



图3－46

实战应用：主要用于擒抓敌人。如敌来捉我手，迅速按挤敌手，反擒拿住敌人。

拳谱曰：

“摘星换斗双手捞，敌人拿我中我招。
两掌一夹猛一挤，旋腕拧敌难脱逃。
此势招法手套手，擒拿反遭招中招。
学会反擒两只手，不怕强敌擒我手。”

40.独立湘江

两脚蹍地，体左转180°，右脚抬起，在左脚前震脚下

落，左腿屈膝提起，成独立势；同时，双掌旋腕屈肘护于腰间前侧，左掌在外紧按右掌背，两掌心向内，掌指斜向下。目视前方（图3—47）。

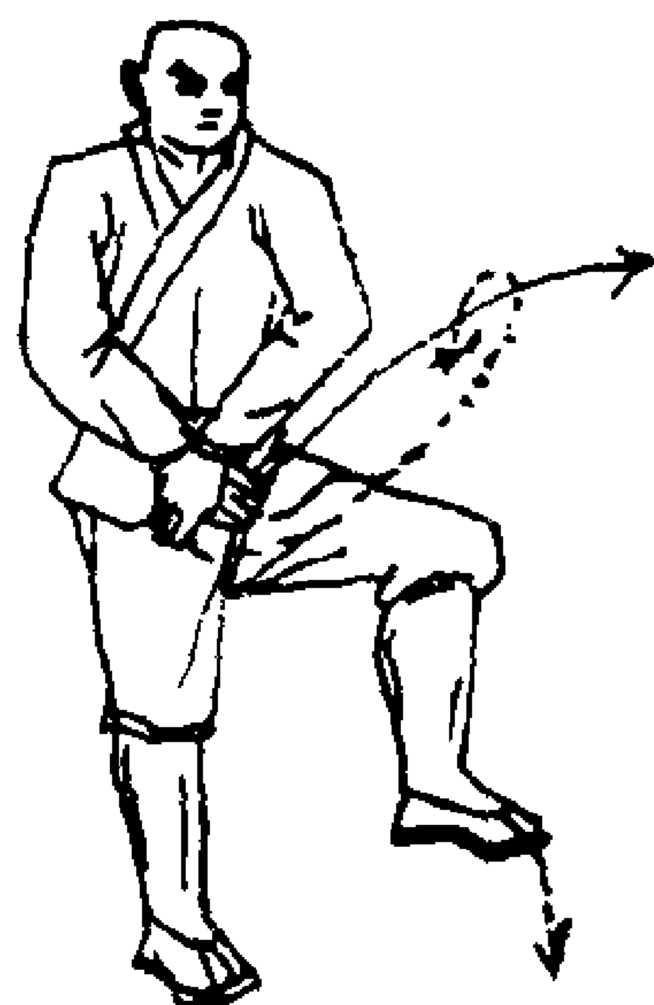


图3－47

实战应用：下面以足踏敌人足面，同时上面拧缠敌手，将敌拉倒在地。

拳谱曰：

“双手拿敌不用忙，抓住敌手立湘江。
足踏敌足伤筋骨，扯住敌手紧不放。
提膝顶阴致命处，金鸡独立势难挡。
成名高士也胆怯，弱手一见心发慌。”

41. 饿虎登山



图3－48

左脚在前方一步下落，两腿成左弓步；同时，两掌变拳，右拳直臂猛向前冲，拳心向左，拳眼向上，左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图3—48）。

实战应用：主要用于冲击前方来敌，击敌胸腹、咽喉、头部等处。

拳谱曰：

“前面敌人来发狂，一心向我下无常。
一拳护体防袭击，一拳直冲敌胸膛。

轻者击敌向后退，重者跌倒见阎王。
祖师传给八极功，强身健体意志强。”

42.摘星换月

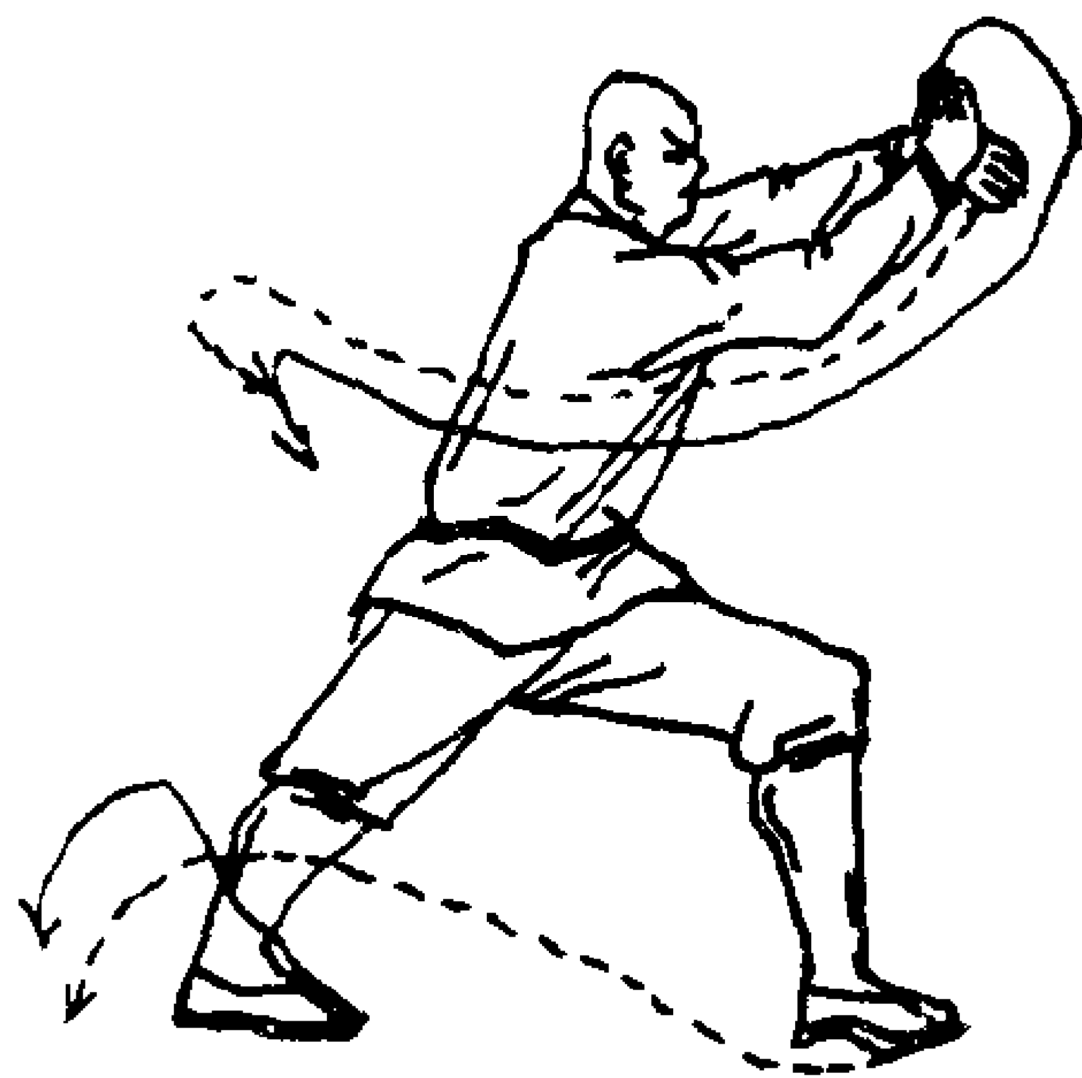


图3—49

两脚原地不动，两拳变掌，右掌反腕用掌心向前拍击左掌背，左掌用掌背向前方迎击右掌心，两掌紧握，掌心斜向下，掌指向外。目视两掌（图3—49）。

实战应用：主要用于抓擒敌人。敌来捉我手，迅速按挤敌手，反擒拿住敌人。

43.独立湘江

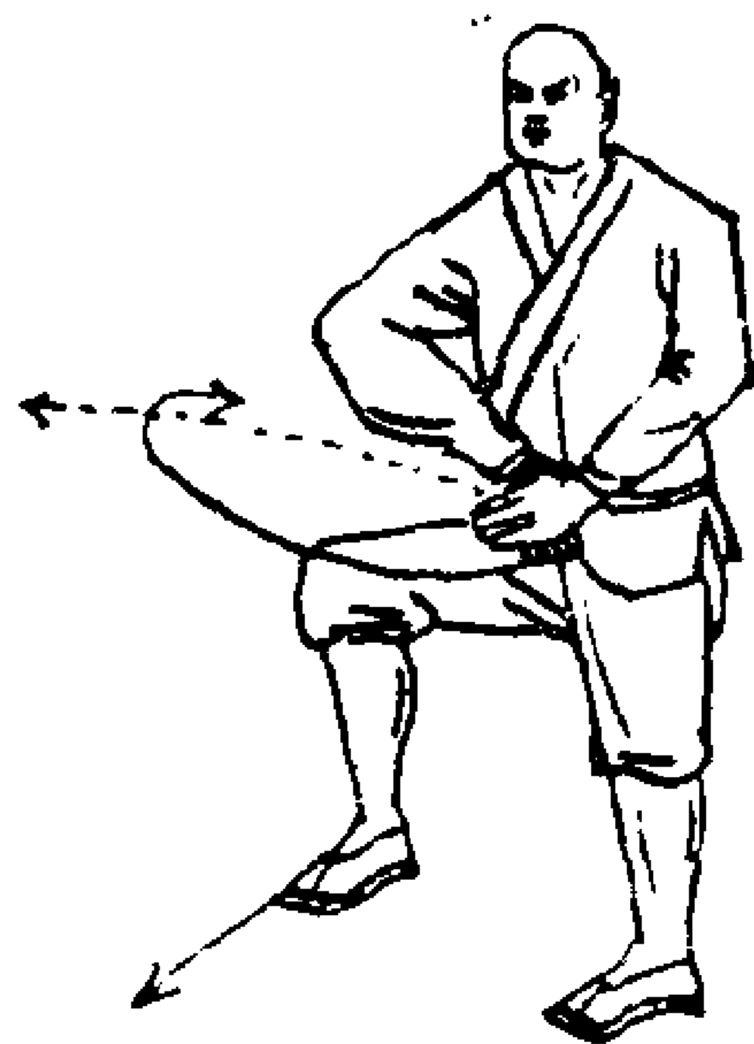


图3—50

两脚为轴，体右转180°，左脚前上半步，震脚落地直立支撑，右腿屈膝提起，成独立势；同时，两掌随势旋腕，屈肘握抱于腰间前侧，两掌心斜向内，掌指斜向下。目视前方（图3—50）。

实战应用：下面以足踏敌足面，同时上面拧缠敌手，将敌拉倒在地。

44.饿虎登山

右脚在前方一步落地，两腿成右弓步；同时，两掌变

拳，左拳向前方猛冲，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前右侧，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图3—51）。

实战应用：主要用于冲击前方来敌，击敌胸腹、咽喉、面部等处。

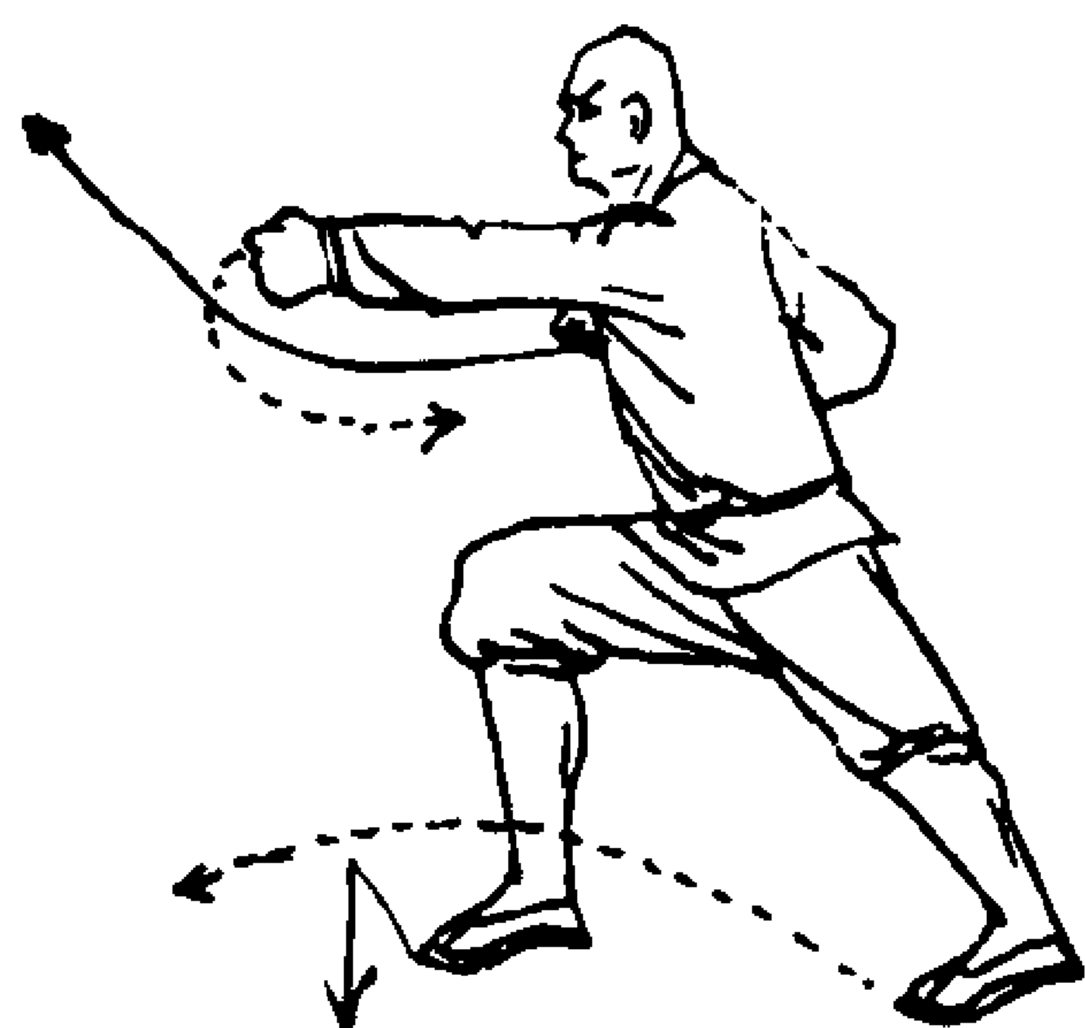


图3－51

45.倒步崩阴

抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成右弓步；上体左转90°，同时，左拳变勾手，向体左后侧崩击，勾尖向下；右拳变掌，架于头前上方，掌心斜向前，掌指向上。目视前左侧（图3—52）。



图3－52

实战应用：主要用于击打背后追来之敌。敌人从后面追来抓我上身，我用勾手崩击敌方小腹和裆部，同时前掌防护头部，是攻防并举之招。

拳谱曰：

“倒步崩阴是神功，突然回手重击敌。

攻防并举前后使，前后来敌无所惧。”

46.转打崩阴



图3－53

两脚为轴，体右转90°，抬右脚原地震脚下落，两腿成马步；同时，右掌由左向右侧崩击，掌心向内，掌指向下；左勾手变掌，屈肘护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视右掌（图3—53）。

实战应用：主要用于崩击侧面来敌，击打敌阴部和小腹等处。

拳谱曰：

“左右转身单掌挥，反臂崩击敌腹阴。
两侧来敌左右使，击倒敌人功显真。”

47.迎门一掌



图3－54

两脚踬地，体右转90°，两腿成右虚步；同时，左掌向前方猛推，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前右侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图3—54）。

实战应用：主要用于迎击敌人，即如敌从前面或侧面攻击我，迅速用一掌拨开敌来势，

另一掌迎击敌面门或者胸肋等处，可以击退敌人。



图3－55

48. 弓步迎客

右脚抬起后移半步、震脚下落，左脚前上一步，使两腿变成左弓步；同时，左掌变勾手与右掌共同向前方崩推，左勾尖向下，右掌心向前，掌指斜向上，勾掌之间相距一尺左右。目视前方（图3—55）。

实战应用：主要用于击打前方来敌，以勾手崩击敌肋，以掌击敌胸、肋、肩、臂等处，是双手进攻之法也。

拳谱曰：

"左勾右掌一齐发，对准敌手劲力加。
勾手崩点敌要害，单掌劈推似刀杀。
勾掌并进双夹攻，敌人一见心害怕。
祖师传授绝妙技，后人苦练传万家。"

49. 乌龙摆尾

右脚稍后移，左脚后撤一步与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时，右掌由前向体右后侧扫击。掌心向下，掌指向后；左勾手变掌，屈肘收护于左前侧方，掌高与鼻平，掌心斜向前，掌指向上。目视右前



图3－56

侧（图3—56）。

实战应用：主要用于扫击身后和右侧来敌，左右手用法一样。

拳谱曰：

"乌龙摆尾妙法先，侧边来敌单掌扇。
势如快刀斩乱麻，敌人碰着筋骨断。
两侧来敌一样使，左右用法都一般。
从师学艺少林寺，后人重振少室山。"

50.怀中抱斗

两脚踮地，体右转90°，两脚成小八字步站立；同时，两掌变拳，屈肘抱于体前，左拳护于腰间前侧，右拳护于左肋前侧，两拳心向内，拳眼斜向上。目视前方（图3—57）。



图3－57

实战应用：用于防守敌人袭击，也可搂抱敌人擒拿之。

拳谱曰：

"敌人攻在我面前，双拳护体上下翻。
两拳上下不离怀，神仙想攻也犯难。
若逢敌人攻得近，双手紧抓抱胸前。
两臂用力一加劲，敌人被擒难再战。"

收势

两足八字步站立不变，上体正直，两拳变掌向下、向外上

环弧，再向内、向下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图3—58）。



图3－58

四、少林二门八极拳对练歌诀

“你我二人站当场，拼比雌雄各称强。
我用风卷残云势，你用罗汉来推窗。
我施灵风扫落叶，你施退步站门旁。
我施探海去取珠，你施摘星换月亮。
你我双方来回走，各找机会互不让。
我施弹踢踹北斗，你施金刚下封掌。
我施泰山去压顶，你施担山举肩膀。
再施太师扫金鞭，我施拗势推月窗。
你用上步来抹颈，我用推敌下海塘。
你我双方互拔打，各持已功摆战场。
你施走马来活擒，我用击敌下山庄。
你施断腕金丝缠，我施勾绊擒虎狼。

你施老虎来坐桩，我施金蟒进洞房。
接施猿猴来上树，你施野猪奔山乡。
我用鸽子猛翻身，你用金豹捉群羊。
我施天雷来击顶，你用青龙入水堂。
二人打斗只一阵，难分谁弱与谁强。
双方争斗回原地，乌龙摆尾回山岗。
祖师传授八极拳，流传世间万古芳。”

五、少林二门八极拳对练动作顺序

双方起手势　1.双方战踢撩捶　2.双方马步崩拳　3.甲风扫梅花，乙老君封门　4.甲顺风扫叶，乙退步迎门　5.甲下海取宝，乙摘星换月　6.双方走东过西　7.甲浪里踢球，乙童子拍球　8.甲力劈华山，乙二郎担山　9.乙横扫千军，甲拗步推窗　10.双方罗汉把门　11.乙进步拤喉，甲推肩抓裆　12.双方拨打让位　13.乙大缠大扳，甲撤身推敌　14.乙缠拿断腕，甲挂塔伏虎　15.乙猛虎靠山，甲独龙钻洞　16.甲灵猫上树，乙黑犬奔坡　17.甲豹子反身，乙饿虎扑羊　18.甲马步撑捶，乙骑马双撑　19.甲天鹅下蛋，乙追蛇入洞　20.甲甩臂弹踢，乙双掌劈封　21.甲挑打铁鞭，乙双推铁闩　22.甲下海取宝，乙佛顶摸珠　23.双方行南就北　24.乙浪子踢球，甲童子拍球　25.乙力劈华山，甲二郎担山　26.甲横扫千军，乙拗步推窗　27.双方罗汉把门　28.甲上步锁喉，乙推肩抓裆　29.双方拨打反身推掌　30.甲缠拿扳敌，乙撤步脱身　31.甲金丝缠拿，乙勾绊抓肩　32.双方近身撑捶　33.乙跃步诱敌，甲野鹿奔坡

34.乙金豹反身，甲饿虎扑羊　35.乙陈香劈山，甲海下砸鳖　36.乙童子弹踢，甲乌龙合口　37.乙太师挥鞭，甲横架铁闩　38.乙海底偷桃，甲摘星换斗　39.双方来回盘旋　40.甲甩手弹踢，乙撤身双封，41.甲泰山压顶，乙二郎担山　42.乙横扫千军，甲拗步推窗　43.双方骑马敞门　44.双方弓步采拿　45.双方擒敌回乡　46.双方登山打虎　47.双方倒步崩阴　48.双方反打撩阴　49.双方迎门推掌　50.双方弓步崩推　51.双方青龙摆尾　双方收势

六、少林二门八极拳对练图解说明

（穿条布裤者为甲，穿白布裤者为乙。）

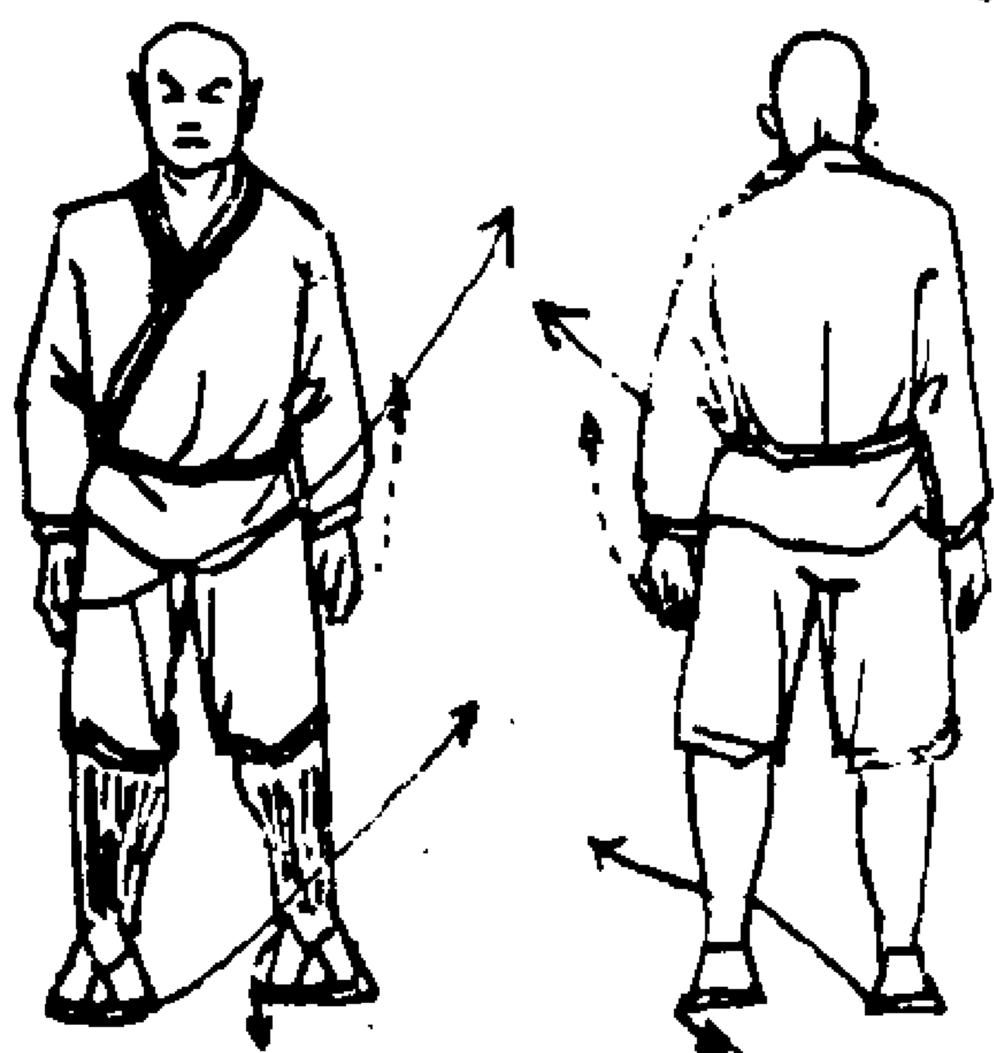


图3－59

双方起手势

甲乙相距2.5米左右，各八字步站立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，紧贴在两大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图3—59）。

实战应用：此势是对打的起势。

拳谱曰：

"甲乙对打在战场，精神抖擞誓争强。
甲站东首面向北，乙站西首面南方。
甲乙东西各站妥，准备决出弱和强。
各自使技显身手，对打起手互不让。"

1.双方战踢撩捶

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，右脚离地向前战踢；同时，两掌变拳，随势前撩，右臂屈肘右拳撩挑于胸前方，拳高于肩，拳心向左，拳眼向内；左臂屈肘左拳撩挑于腰间前侧，拳心向右，拳眼斜向上。目视前方（图3—60）。

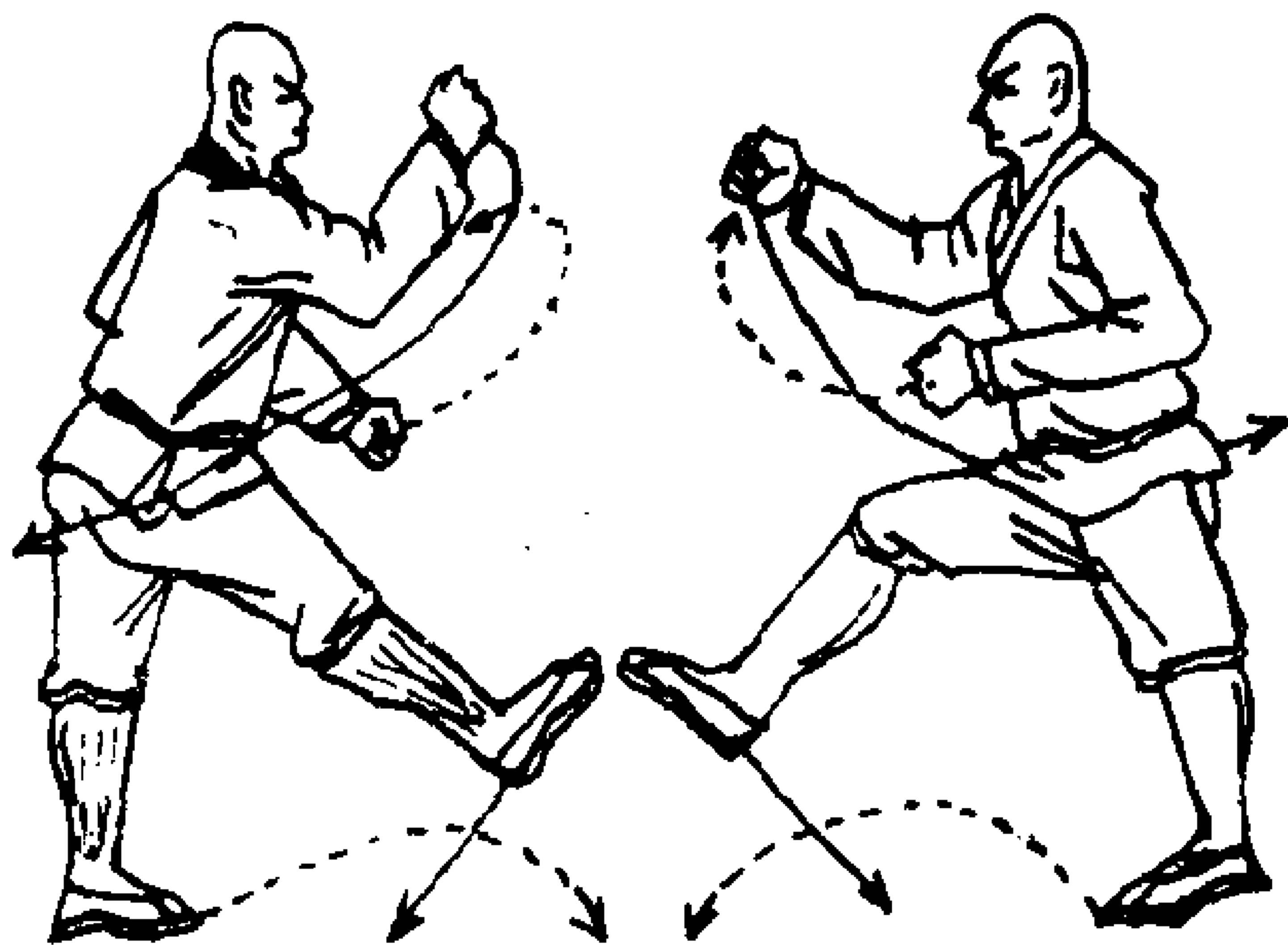


图3－60

实战应用：多用于上面挑架敌人来势，同时抬脚踢击敌膝关节和小腿，使其上、中、下三处受击，不能兼顾。

拳谱曰：

“甲乙二人各称强，互不相让拼一场。
转身使脚腿踢起，挑撩敌兵在前方。
双拳转动似流星，上下翻飞护胸膛。
任你对手千般勇，若想胜我愁断肠。”

2.双方马步崩拳

甲乙双方右脚在前方震脚下落，左脚前上一步，两脚为轴体右转90°，两腿变成马步；同时，右拳向右侧后崩，拳

高与右腰侧相平，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于左腮旁，拳心向前，拳眼斜向下，肘尖向左撑抵。目视左侧方（图3—61）。

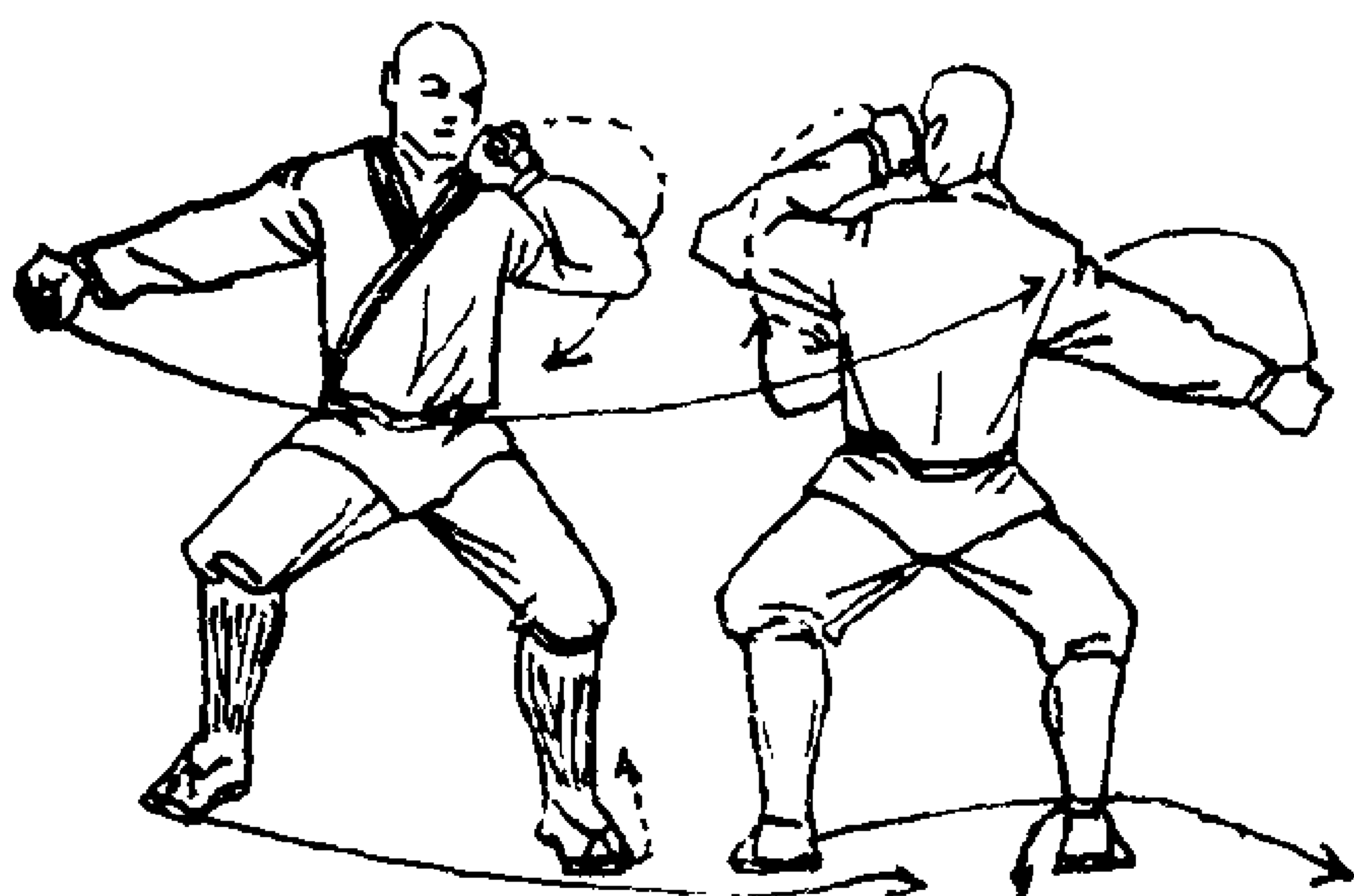


图3－61

实战应用：主要用于以肘顶击侧面的敌人、以拳崩打后面的敌人，是三面攻防之招法。

拳谱曰：

"敌人前侧攻来拳，进步挑肘抵肋间。
后侧犯敌来追赶，甩开单臂后崩拳。
前边敌人来袭击，横崩强敌化灰烟。
前人传下绝妙技，历代弟子苦修炼。"

3. 甲风扫梅花，乙老君封门

甲左脚尖外旋，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳随势向前扫击乙后背，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙头部。

乙右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右

弓步；同时，两拳迅速变掌，向甲打来的右拳臂猛力推击，两掌心斜向外，掌指向上。目视甲头部（图3—62）。

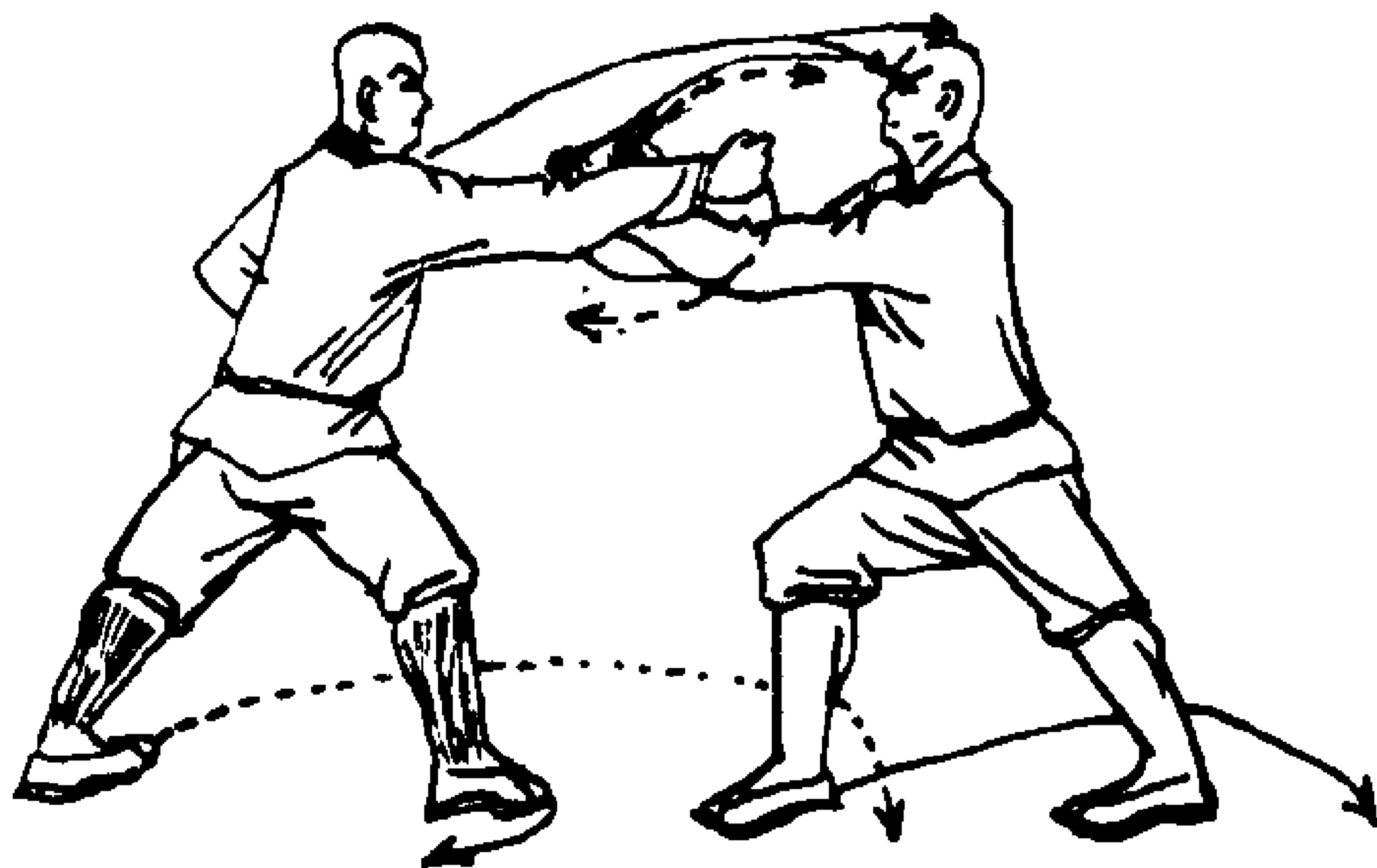


图3-62

实战应用：甲以拳横扫主要是击打敌人后背、腰部及后肋等处，是攻击之招法；乙推击的双掌，主要是防守之招法。

拳谱曰：

"甲用横拳扫后肋，乙施双掌弓步推。
甲施风扫梅花式，乙施老君来封门。
甲上一步把乙赶，乙退一步紧护卫。
甲乙二人决胜败，互不相让谁胜谁。"

4.甲顺风扫叶，乙退步迎门

甲右脚尖外旋，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，迅速用左拳扫击乙头部、耳门、太阳穴等处，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于胸前右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙腹部。

乙右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时以两掌猛力推击

甲扫来的左臂，两掌心向外，掌指向上。目视甲右拳（图3—63）。

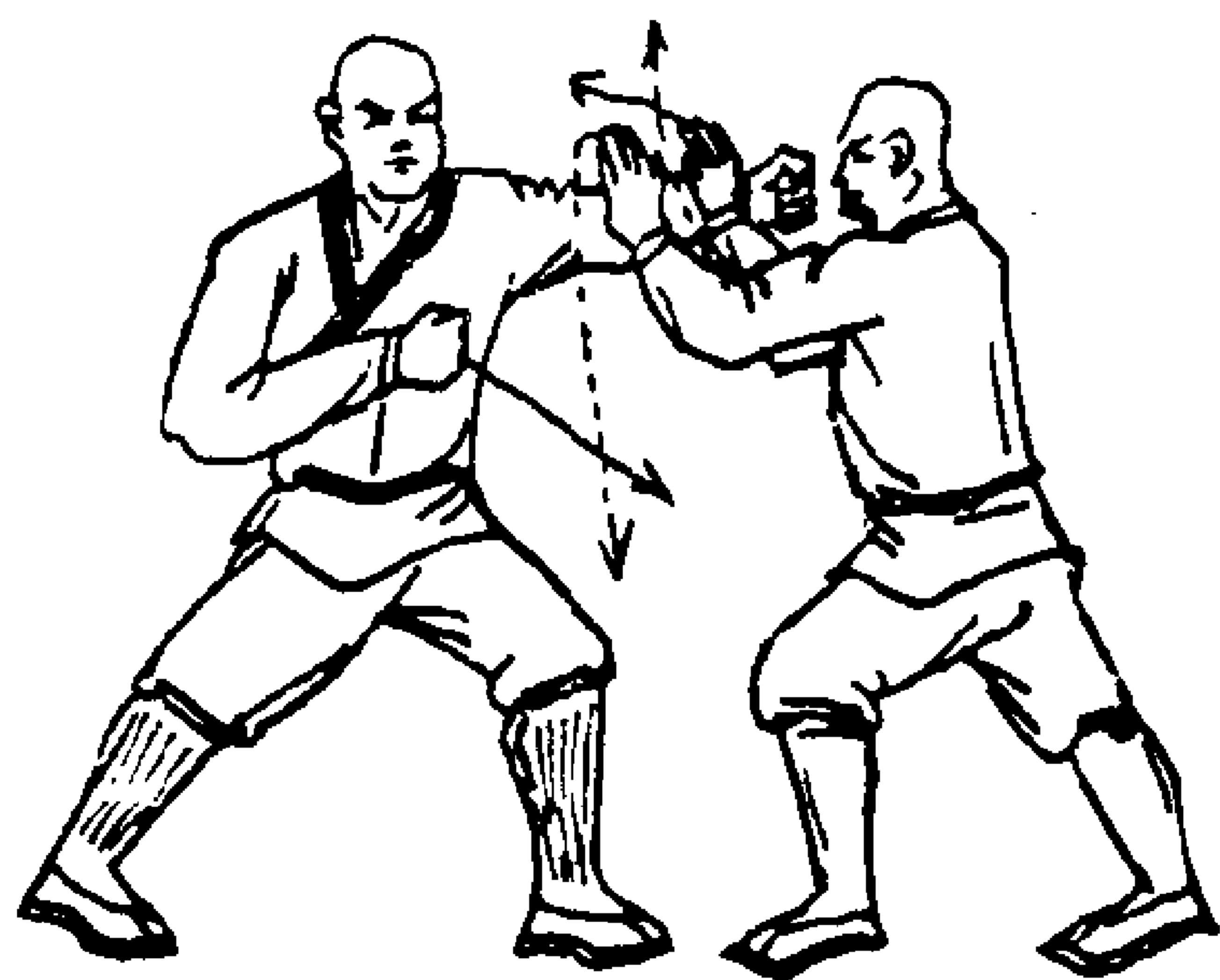


图3－63

实战应用：主要用于以肘顶击后面之敌，以拳崩打前面之敌，是攻防兼备之法。

5.甲下海取宝，乙摘星换月

甲右拳变掌，迅速向乙裆部抓去，掌心向左，掌指斜向下。

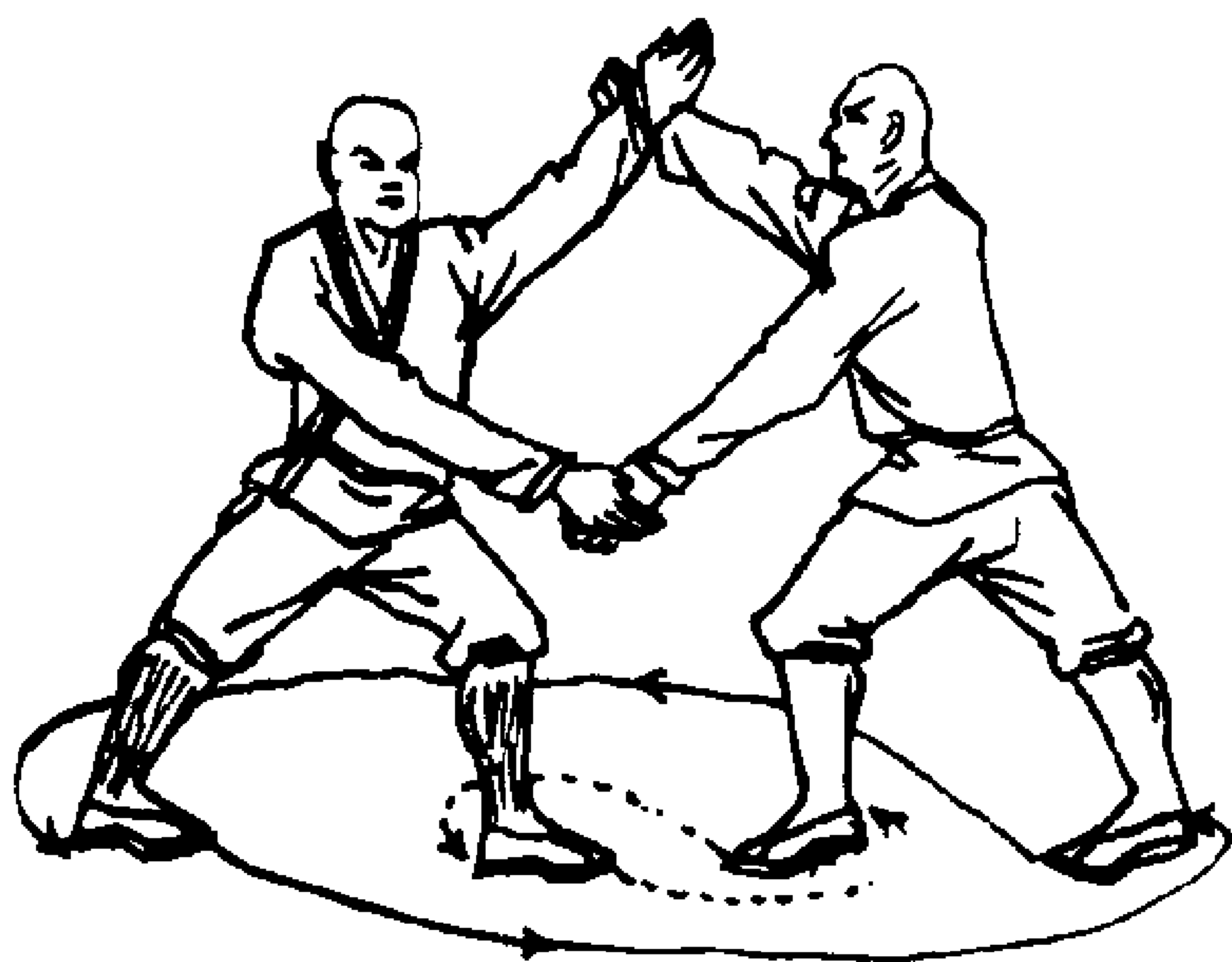


图3－64

乙迅速用左掌下开甲右掌，掌心向右，掌指斜向下；再用右掌向甲面门搓抓，掌心向左，掌指斜向上。目视甲右掌。

甲迅速用左拳变掌迎拨乙搓来的右掌，掌心斜向右，掌指斜向上。目视乙胸部（图3—64）。

实战应用：此势为互相抓击之法，主要练习眼疾手快，如何抓准、抓狠、抓紧。

拳谱曰：

“甲乙互抓在堂前，各显身手真功献。
甲用海底去取宝，乙用摘星把月换。
二人打斗分上下，谁高谁低难分辨。
若想胜人须刻苦，平时流下血和汗。”

6.双方走东过西

甲乙双方右脚前上半步，左脚前上半步，右脚再前上一步，两脚为轴体左转180°，两腿成左弓步，两掌相持不变，双方交换位置。互相目视对方（图3—65）。

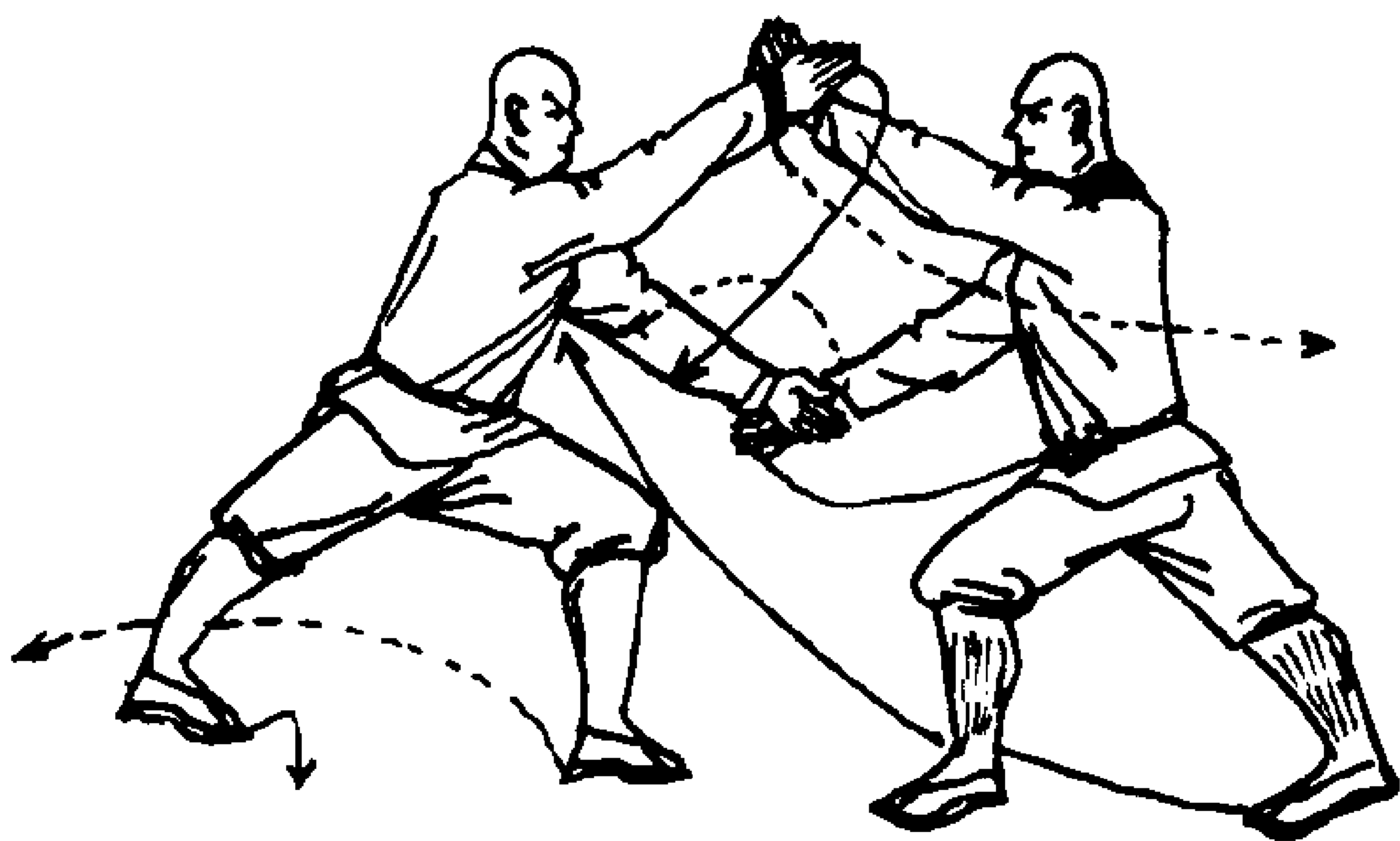


图3－65

实战应用：双方对恃，一方面要注意防守对方的突然攻击，另一方面又要伺机攻击对方。

拳谱曰：

“对手行南我就北，对手走东我过西。
两掌相持不丢势，找寻地利和时机。

机动灵活随时用，战场定能得胜利。

将在智谋不在勇，有勇无谋损自己。”

7. 甲浪里踢球，乙童子拍球

甲右脚向乙胸腹弹踢；同时双掌向左后侧甩摆，右掌心向右，左掌心向左，两掌指向后。目视乙两掌臂。

乙两脚离地前后换步，两腿成右弓步；同时两掌由上向下拍击甲踢来的右腿，两掌心向下，掌指向前。目视甲腿部（图3—66）。

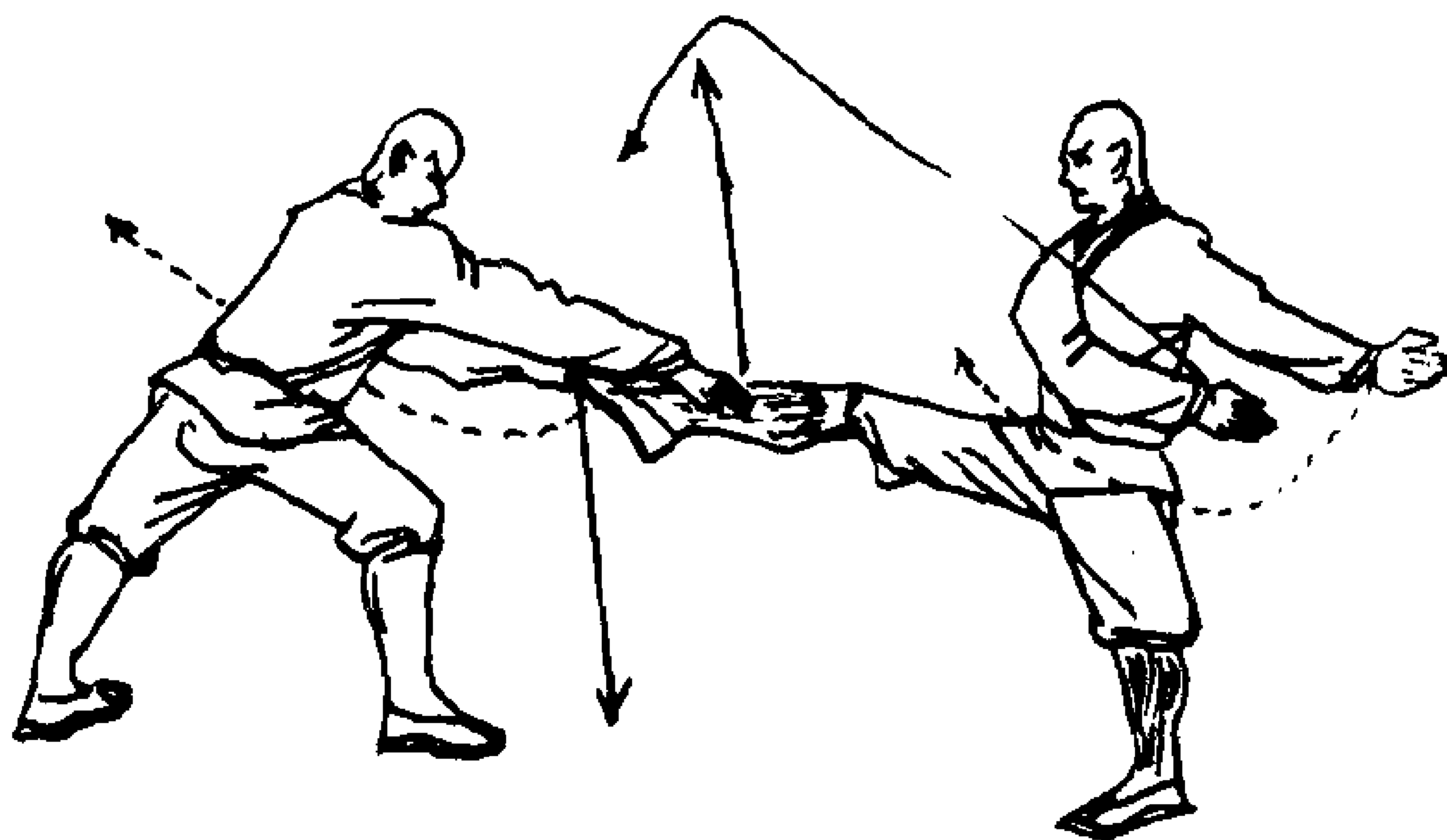


图3－66

实战应用：甲弹踢乙胸腹或裆部，是攻。乙用双掌封拍甲的弹踢，是防。

拳谱曰：

“甲乙二人互相争，各自奋勇抖威风。

抬腿弹踢乙胸腹，浪子踢球一足蹬。

乙见脚到轻如燕，双足点地起在空。

大雁落山向下扑，双掌封击不容情。”

8. 甲力劈华山，乙二郎担山

甲右脚在前方下落，两腿成右弓步；同时右掌变拳，向前下方砸击乙头部，拳心向左，拳眼斜向上；左掌变拳左臂肘左拳护于胸腹前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视乙头部。

乙两掌变拳，右拳向上拨架甲右拳，拳心向左，拳眼斜向上；左拳展臂摆于体后左侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视甲左肩（图3—67）。

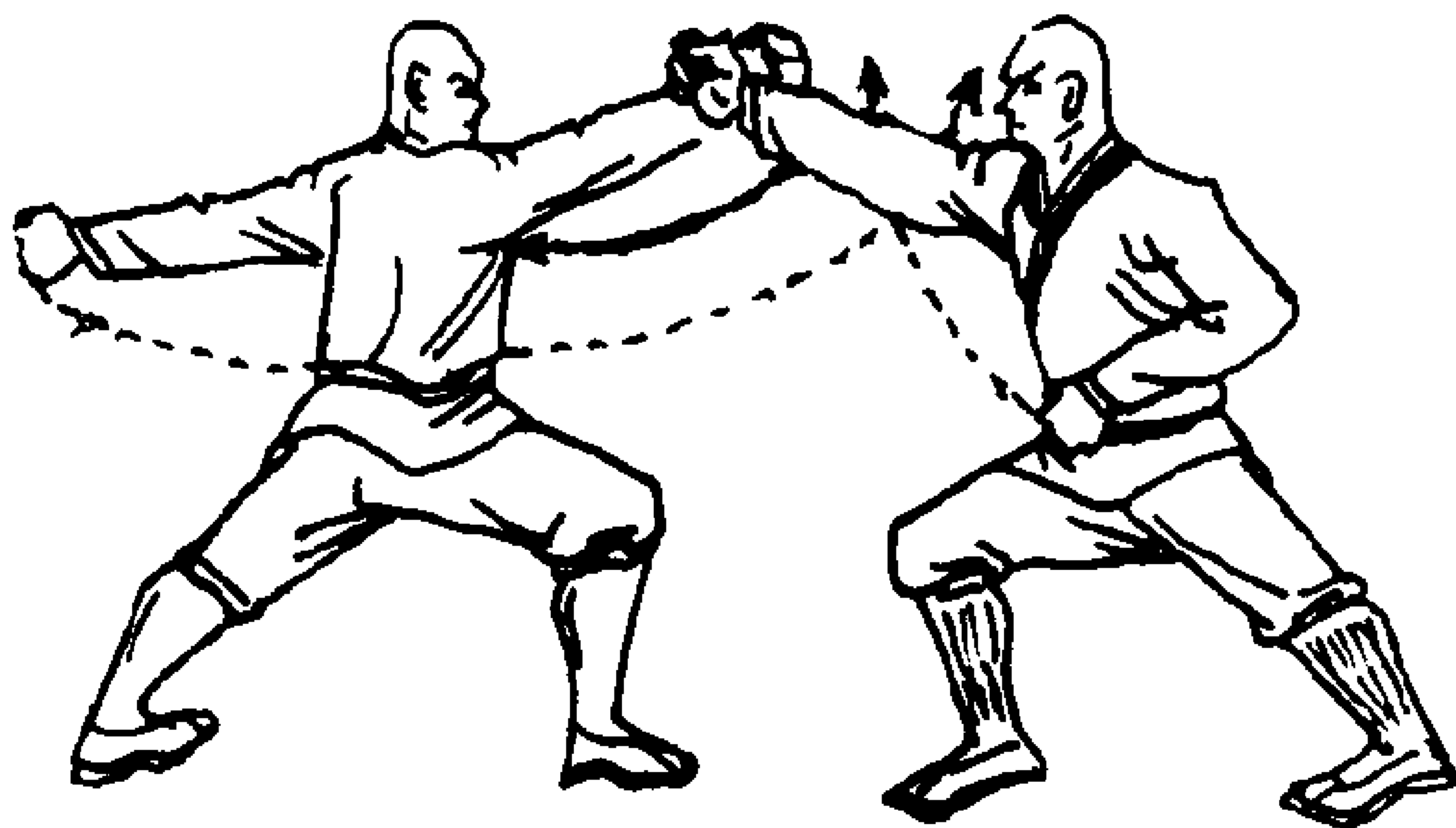


图3－67

实战应用：甲的砸拳主要用于击打对方头部要害之处，是主动攻击之招；乙的架拳主要是防守敌人的砸拳或崩打等招势，是防身护体之法。

拳谱曰：

"力劈华山向下倾，劈头盖顶威力凶。
单臂用力打下去，击中对手难活命。
二郎担山力无穷，单臂架拔向山崩。
通身合力一较劲，拔开来势影无踪。"

9.乙横扫千军，甲拗步推窗

乙左拳由后向前用力向我头部挑扣打击，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向左，拳眼向上。目视甲头部。

甲上体右转，两拳变掌，向乙打来的左拳臂封推，两掌心向外，掌指向上。目视乙左拳（图3—68）。

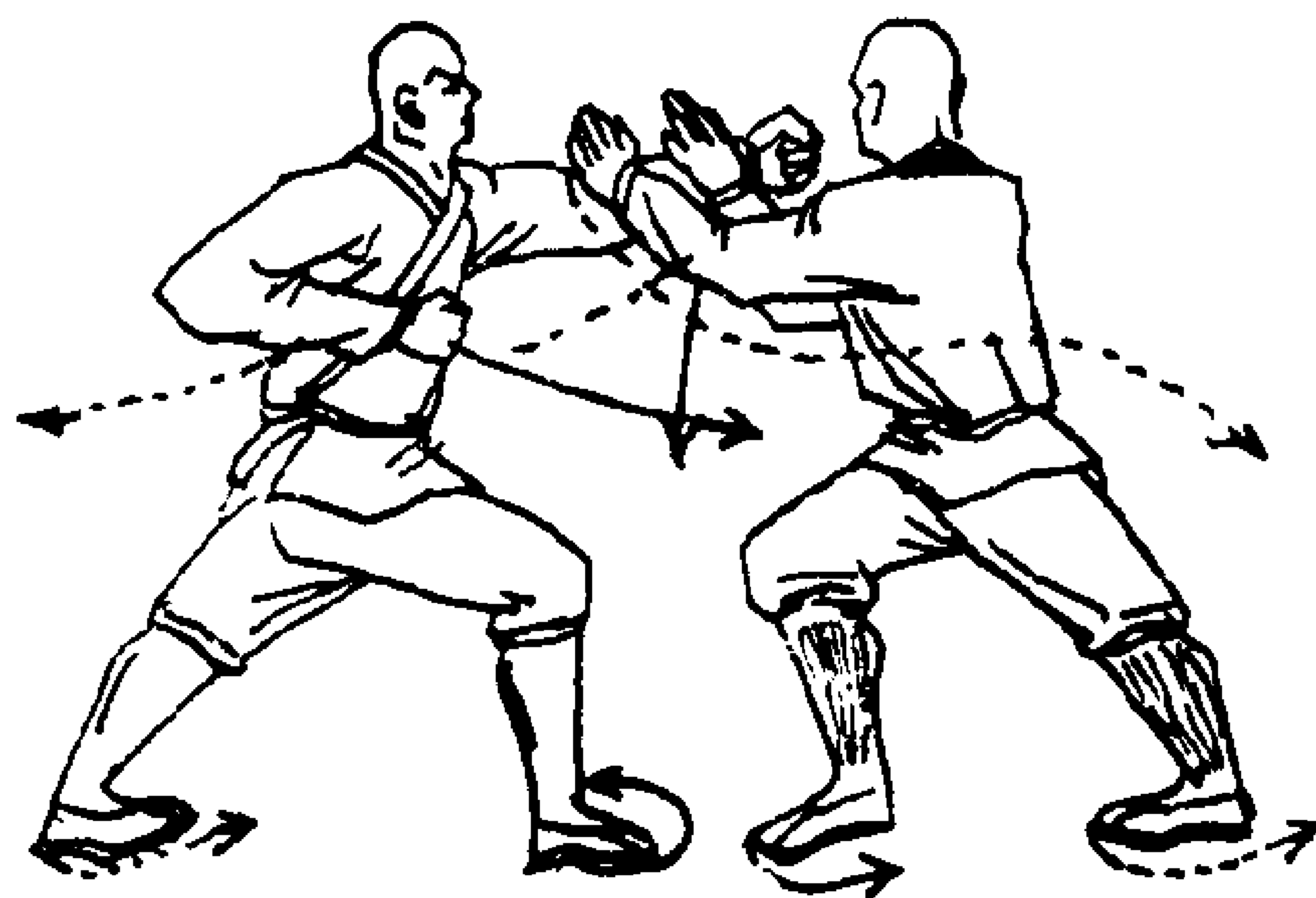


图3－68

实战应用：乙的挑扣横扫拳主要用于挑打扣击敌人头部、耳部、颈部等处，是进攻之招；甲的双手推窗势，主要用于封推敌击来之拳臂，是防守之法。

拳谱曰：

“乙用挑扣扫千军，想叫对手当场晕。
用尽全力扫得狠，形似怪风卷残云。
甲用拗步推窗门，力士推碑双手伸。
全身用劲气力猛，移倒撑天柱一根。”

10. 双方罗汉把门

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿屈膝成马步；同时乙两拳变掌，双方以掌共同向两侧按切穿击，两掌心斜向前，掌指斜向外。互相目视对方（图3—69）。

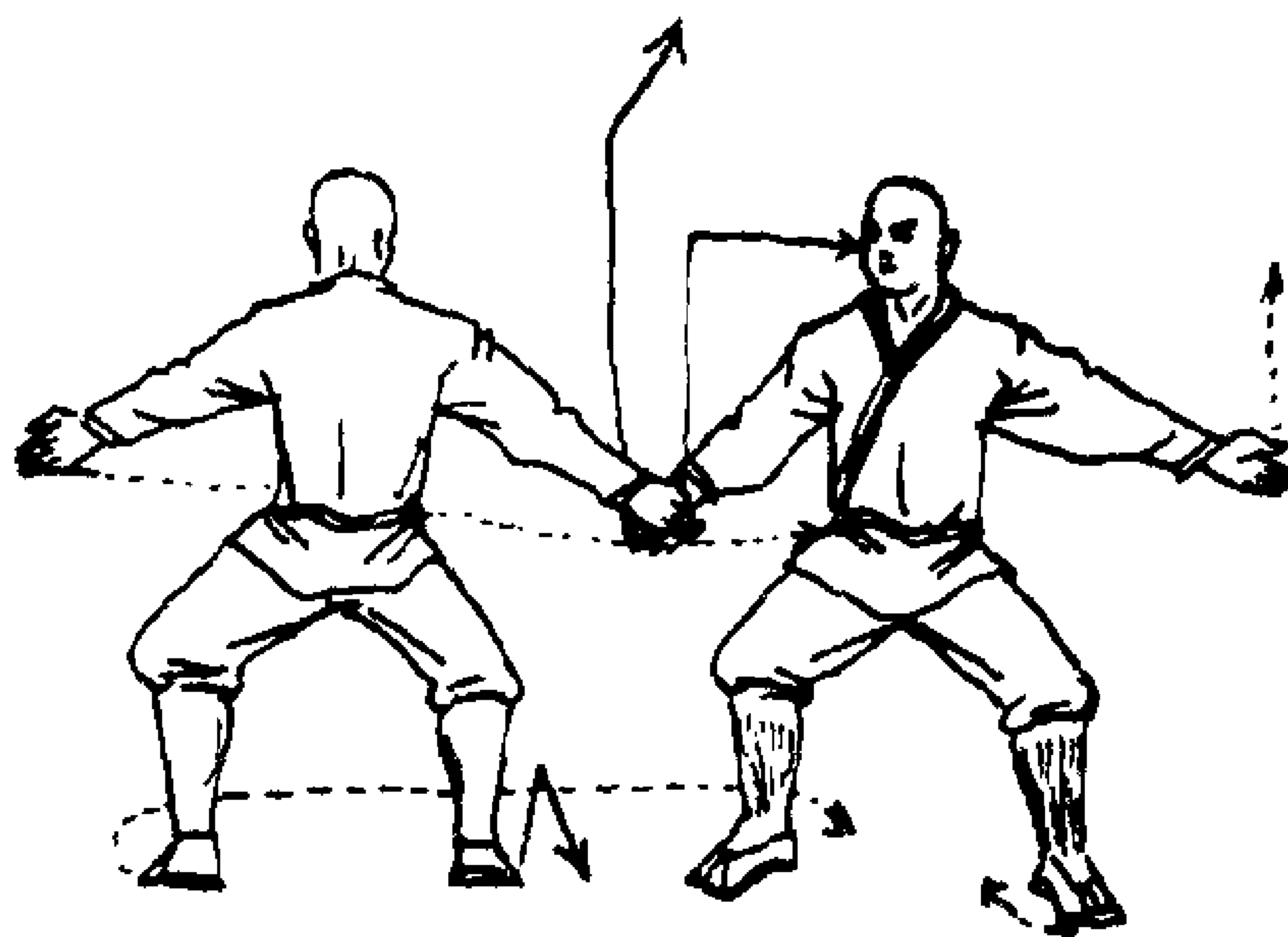


图3-69

实战应用：主要用于对付侧面来敌，也可用于防守敌人的横冲或横击。

拳谱曰：

"罗汉把门站马桩，两掌左右撑力强。
两侧敌人来偷袭，双臂一抖开一旁。
前后敌人想横打，两掌挥动可提防。
前后左右随时用，骑马站桩赛金刚。"

11.乙进步抹喉，甲推肩抓裆

乙抬右脚右移震脚落地，体右转90°，左脚前上一步，落于甲右脚后内侧，两腿成左弓步绊往甲右腿；同时，用右掌向上挑开甲右掌，并迅速抓推甲咽喉；用左掌抱搂甲臂

部。目视甲头部。

甲被扑后，右掌上展于右上侧，掌心向前，掌指向上；左掌展于左侧，掌心斜向前，掌指向左。目视乙头部(图3—70)。

上动不停，甲左脚尖内旋，右脚后撤一步，体右转90°；同时，用右掌按推乙左肩，掌心向下，掌指斜向前；用左掌抓乙裆部，掌心向右，掌指斜向下。乙左掌迅速向里拨打甲左掌，掌心向右，掌指斜向下；右掌外展于右侧方，掌心向右，掌指斜向后。双方互相目视（图3—71）

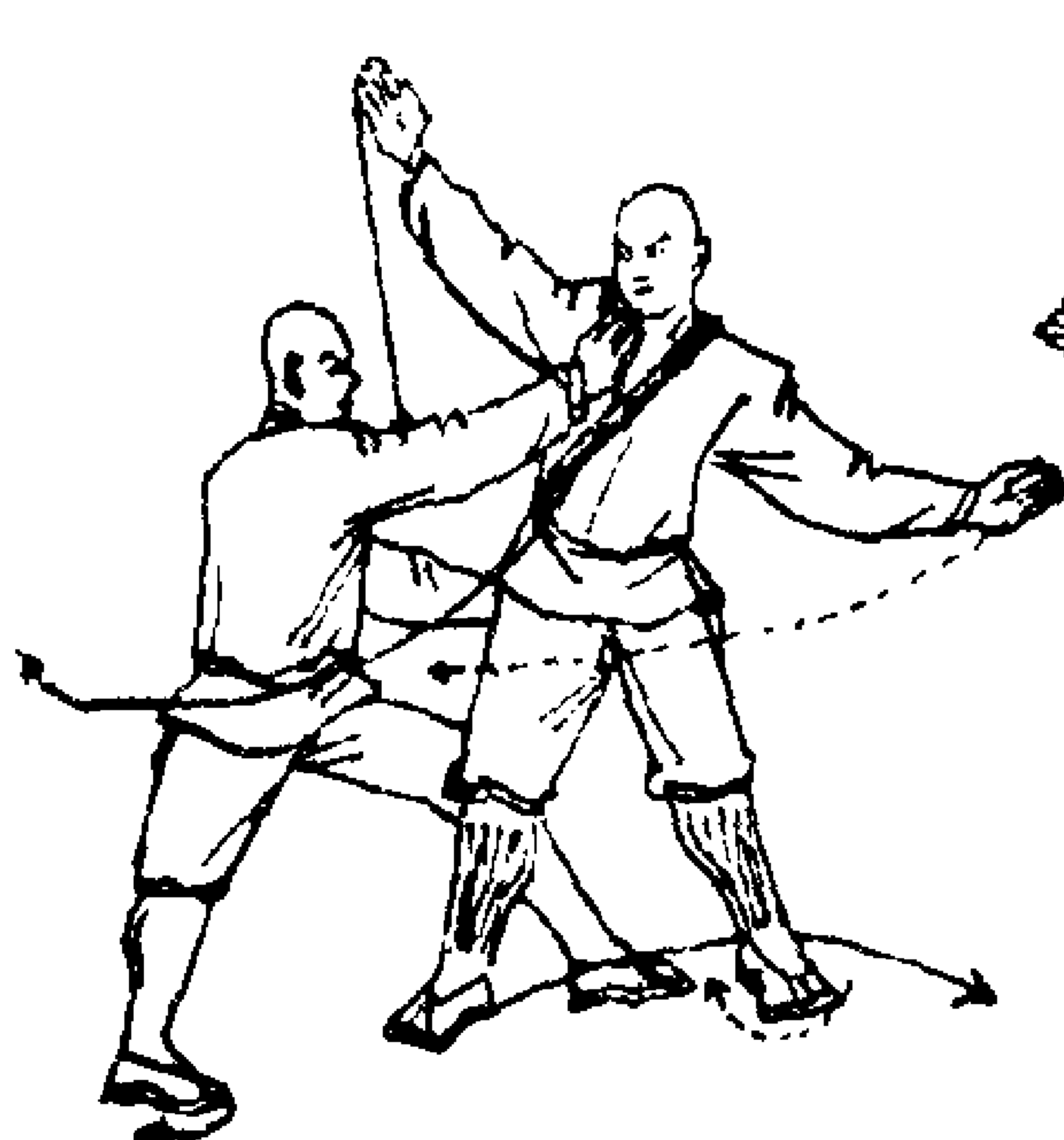


图3—70

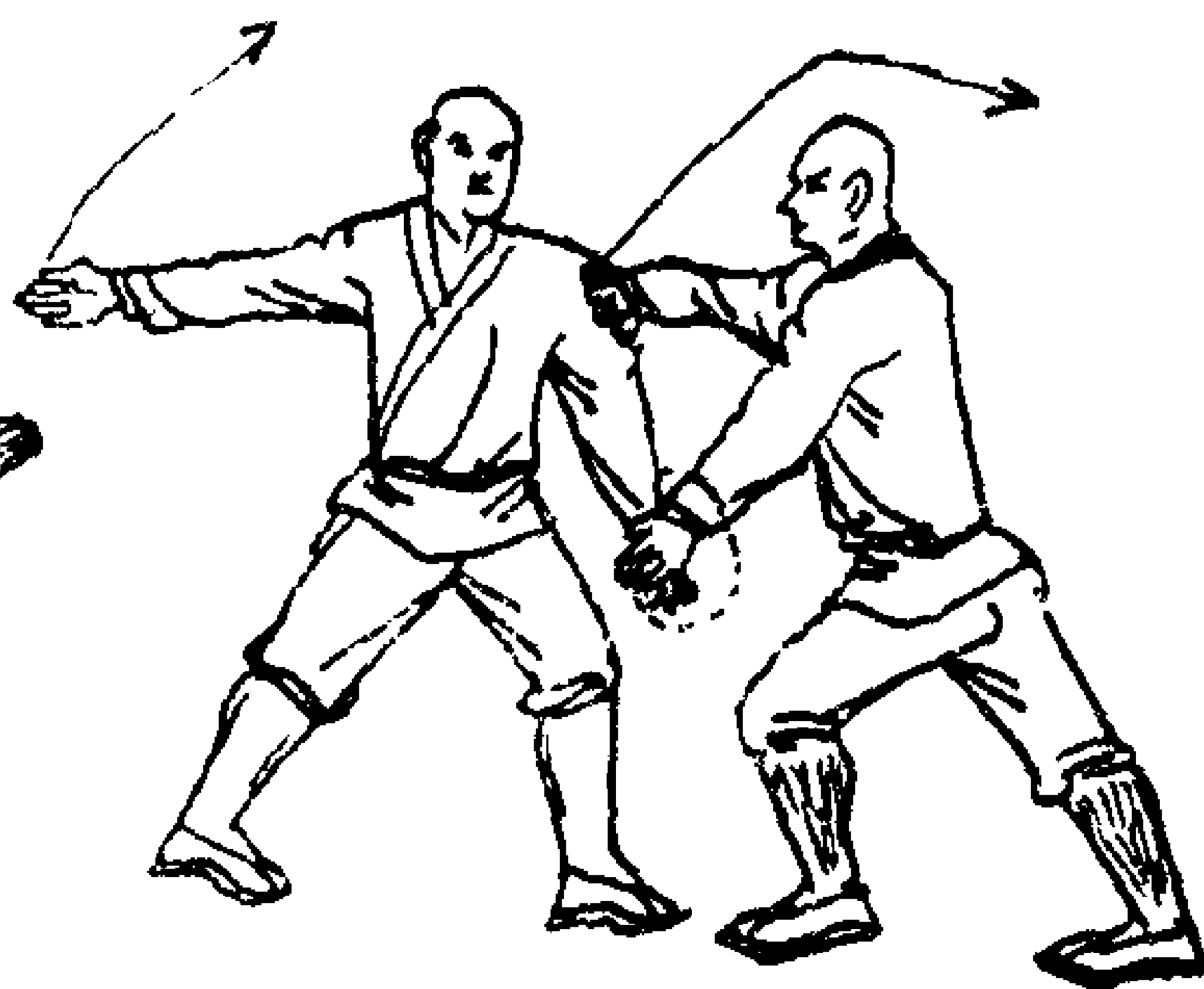


图3—71

实战应用：乙用抱胯扑喉之法，主要想迅速拿倒敌人；甲用推肩抓裆，是对付乙的扑喉之法。

拳谱曰：

“乙用抱胯扑喉咽，一心想要甲伤残。
下部用足绊甲腿，若想后退难上难。
甲用撤身推乙肩，单掌前抓抵裆前。
对手一见心害怕，单手拨打向里边。”

12. 双方拨打让位

甲左掌抽回再抓乙裆，右掌外展于右侧上方，掌心向右，掌指向上。目视右前侧。

乙左掌再向外拨，右掌上展于右上侧，掌心向右，掌指向上。目视右前侧（图3—72）。

甲乙双方抬右脚前上一步，震脚落在对方左脚后侧，左脚抬起，体左转270°，左脚在右脚内侧一步下落，两腿屈膝成马步；同时，双方右掌随势推向右侧方，掌心向右，掌指向上；左掌横架头上左侧，掌心斜向前，掌指向右。双方互相目视（图3—73）。



图3—72

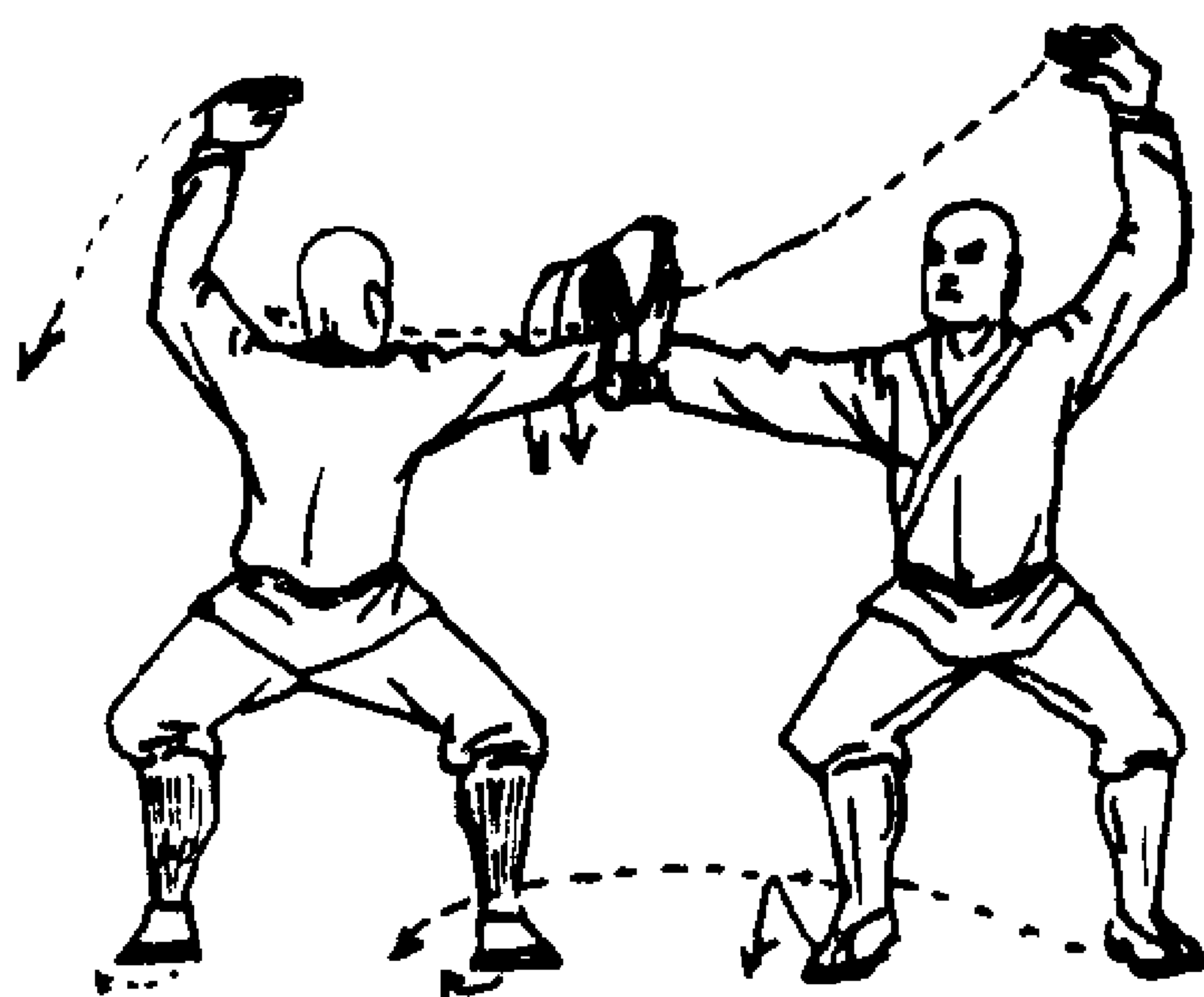


图3—73

实战应用：此势双方相互拨打抓击，关键是眼疾手快；相侍换位，在于伺机攻击对方。

拳谱曰：

"互相拨打快如风，你来我往论雌雄。
各人寻找好时机，转身调背各相争。
骑马站桩威力大，单掌推碑力无穷。

二人相持难分解，难定谁输与谁赢。”

13．乙大缠大扳，甲撤身推敌

乙抬右脚向右移步，震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，落在甲右脚后内侧，两腿成高弓步，绊住甲右腿；同时，右掌旋腕缠抓甲右手腕，拧住后屈肘拉在乙腰间前侧；左掌落在甲咽喉前侧，向左横击，掌心向右，掌指向前。目视右前侧。

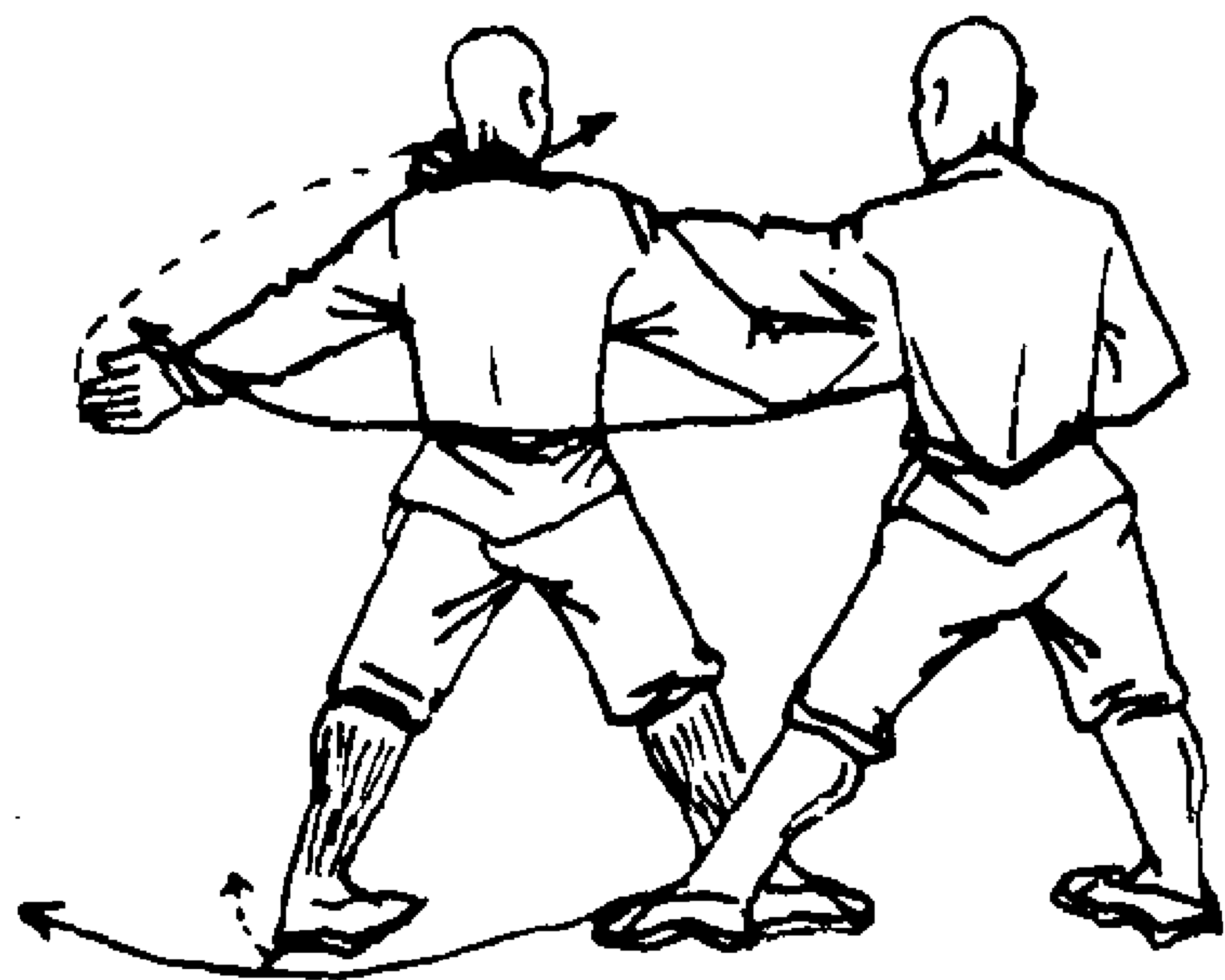


图3－74

甲被拿后两脚为轴旋转，成高叉步；左掌展于体左侧，掌心斜向前，掌指向左；右手被拿。目视右前侧（图3—74）。

上动不停，甲左脚跟外旋，体右转90°,右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左掌推开乙左掌，掌心斜向左，掌指斜向前；右掌脱出屈肘护于胸前，掌心向前，掌指斜向上。目视乙头部。

乙两脚原地不变，右臂屈肘右掌护胸前，掌心向前，掌指向上；左掌不变。目视甲左掌（图3—75）。

接上式，乙左脚抬起，原地震脚落地，右脚前上一步，落于甲左脚外后侧，两腿成高叉步绊住甲左腿；同时，左掌旋腕缠住甲左手腕，屈肘拧拉于腰间；出右掌由左向右横扫扳击缠咽喉，掌心斜向左，掌指向前。目视左前侧。

甲左手被拿；右掌外展于体右后侧，掌心斜向右，掌指

斜向后。目视乙头部（图3—76）。

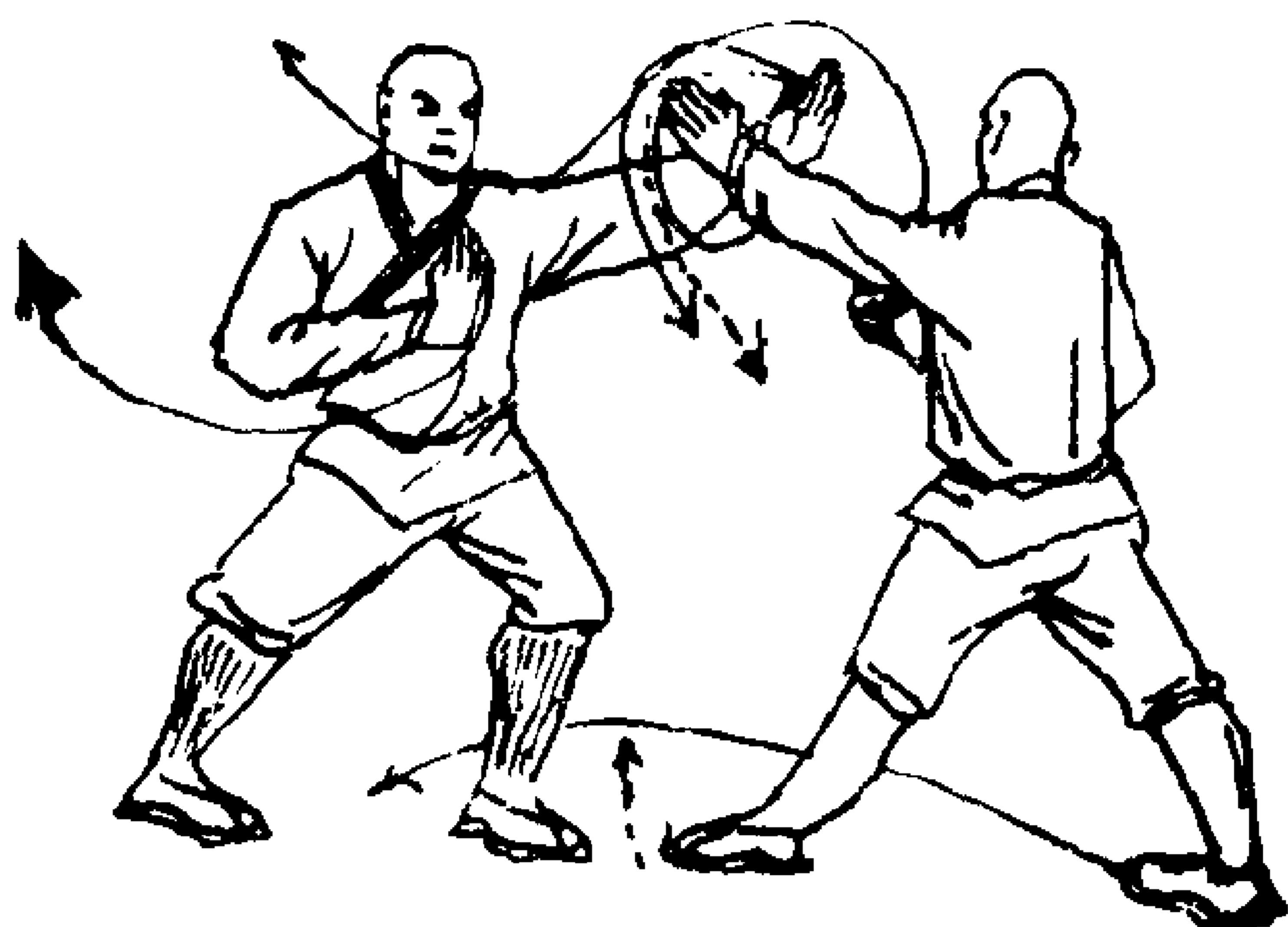


图3－75

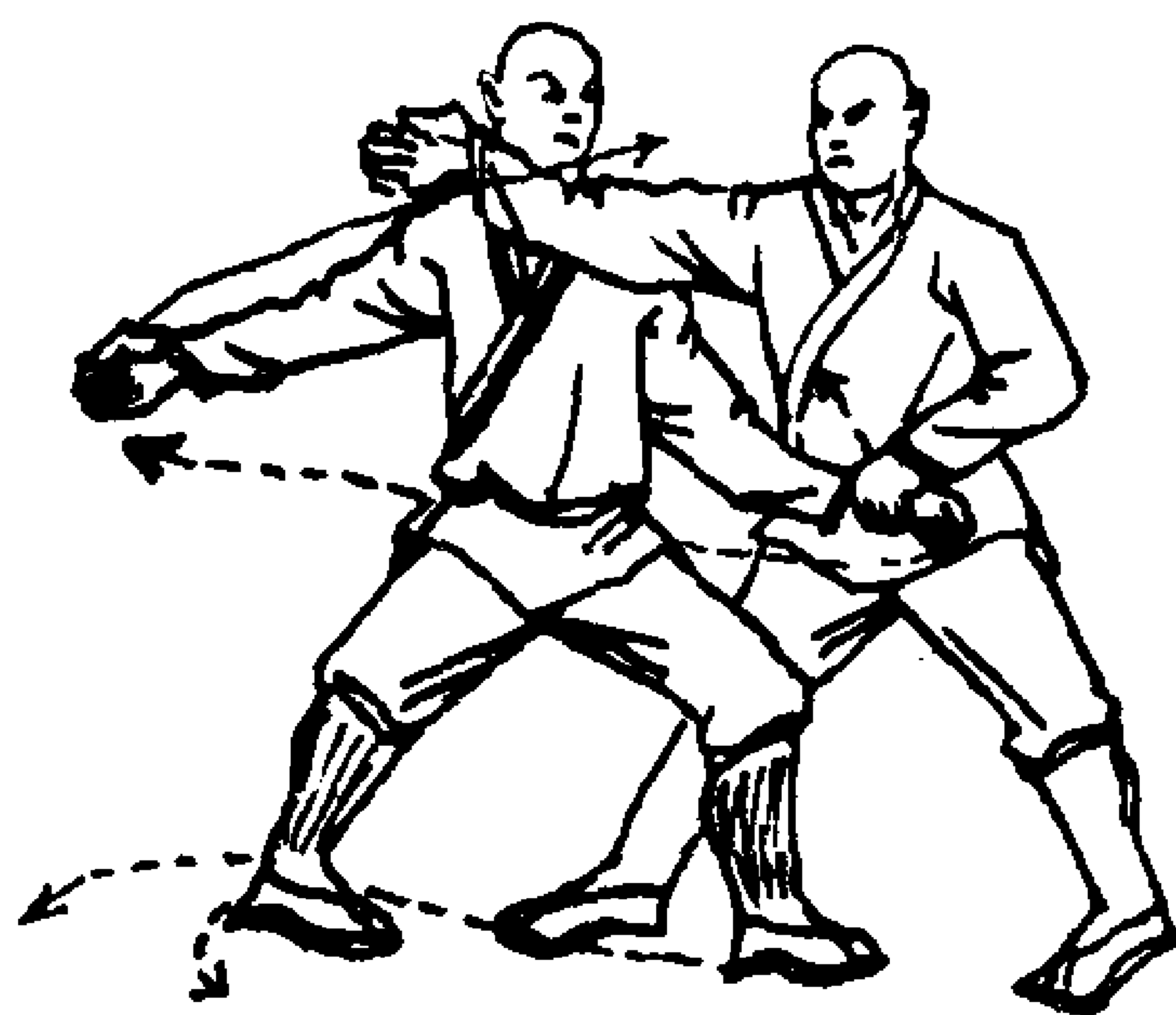


图3－76

上动不停，甲右脚跟外旋，左脚后撤一步，两腿成高弓步；同时，右掌用力推开乙右掌，掌心斜向左，掌指斜向前；左掌脱出屈肘护于胸前，掌心向前，掌指向上。目视左前侧。

乙两脚原地不变，左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向前，掌指向上；右掌不变。目视甲右掌（图3—77）。

实战应用：乙左右两次大缠大扳，主要用于擒拿敌人，

将其扳倒在地，是快速擒敌之法；甲左右两次撤身推敌，多用于对付前来抓我之敌，使敌拿我不住，是破解脱身之法。

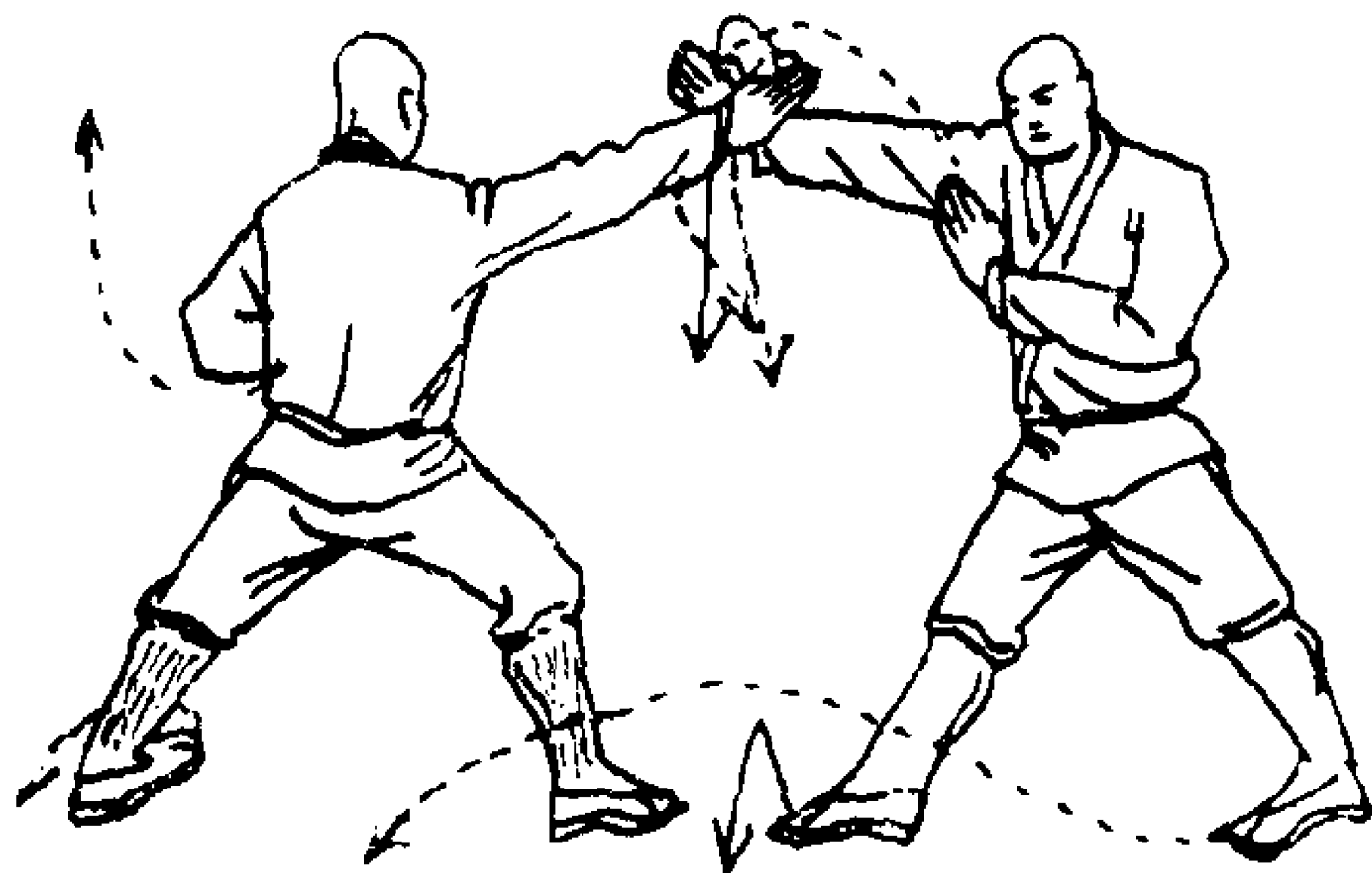


图3－77

拳谱曰：

"乙使大缠大扳法，一心想把甲活拿。
甲用撤身推敌手，对方招法实难抓。
乙缠两缠难缠住，大缠大扳失作用。
甲撤两撤脱身快，闪电快速转还家。"

14.乙缠拿断腕，甲挂塔伏虎

乙抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，落于甲右脚外后侧，使两腿成左高弓步，绊住甲右腿；同时，用右掌背旋腕上抬，迎击甲右掌心；左掌心由上向下盖压甲右掌背，两掌用力拧缠甲右掌，拉于胸前下侧。目视右前侧。

甲左脚尖外旋，体左转90°，两腿变成左横弓步；右掌被拿，左掌外展于左上侧，掌心向前，掌指向上。目视右前侧（图3—78）。

接上势，甲右脚离地向后勾挂乙左腿，两腿成右横弓

步；同时，左掌由上向下沿乙右肩臂抹切，摘掉乙两手，并以左掌反手抓住乙左手腕，向下猛拉；再用甲脱出的右掌猛力按压乙左肩头，掌心向下，掌指向右。目视右前侧。

乙左脚被绊住后抬起后移，摆脱甲右脚的勾绊，成高叉步；左掌被擒，右臂屈肘右掌护胸，掌心向前，掌指向上。目视右前侧（图3—29）。

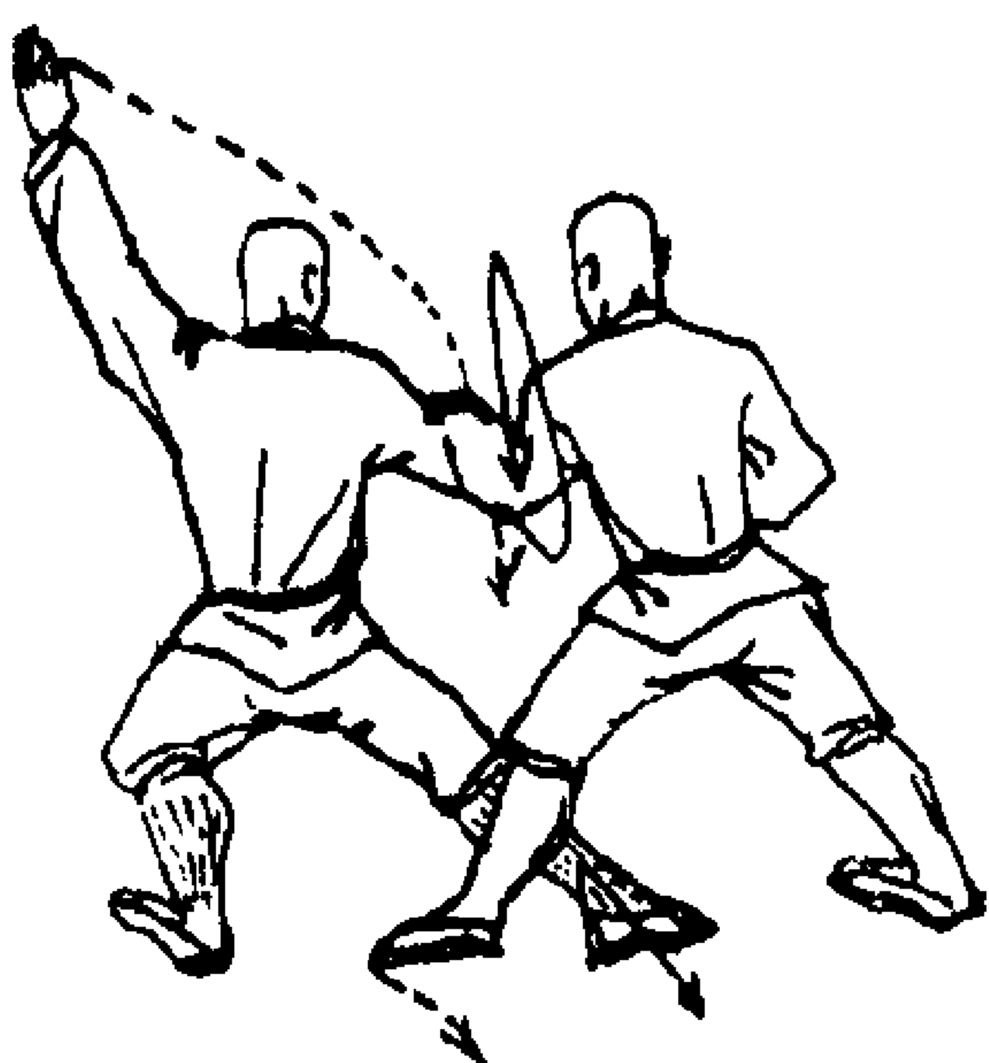


图3－78

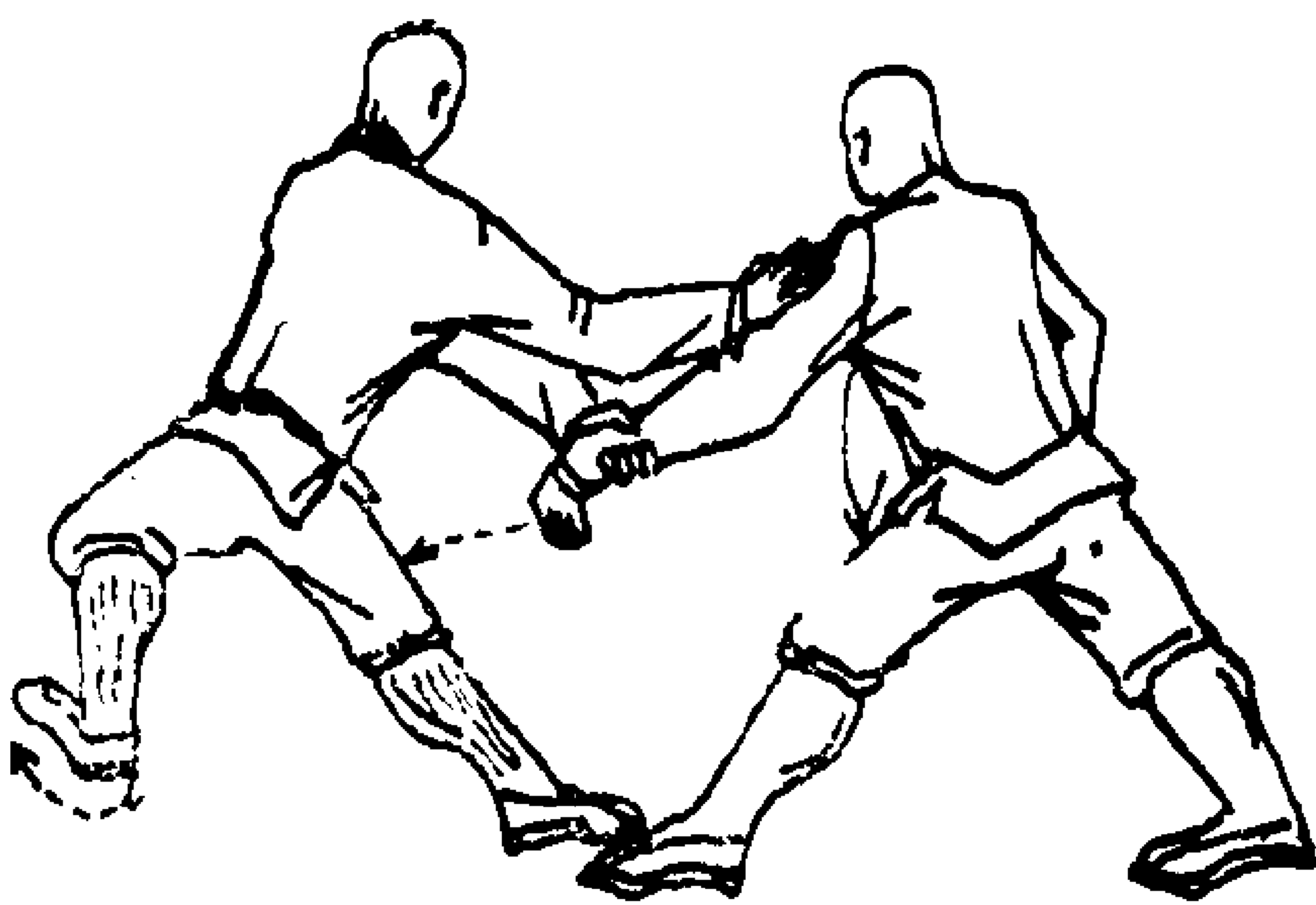


图3－79

实战应用：乙的缠拿主要用于擒拿抓敌；甲的挂塔伏虎主要用于解脱被擒之手臂，并且还可以进一步反擒拿敌。

拳谱曰：

“缠拿断腕妙法先，制住对手骨伤残。
筋断骨折勇力减，再想还击比登天。
挂塔伏虎解脱玄，抹摔敌手得脱险。
反手拿住对方手，拿人被拿破法全。”

少林武僧贞秋大师有擒拿解脱秘诀曰：

“擒敌者要拿准，擒敌者要拿狠。
擒敌者要捉住，擒敌者要身稳。
擒敌者要恶毒，擒敌者要重伤。

擒敌者要他命，擒敌者要心细。
擒敌者要谨慎，擒敌者要玄妙。
解脱者要手巧，解脱者要法妙。
解脱者要有力，解脱者要快速。
解脱者要及时，解脱者要反攻。
解脱者要大胆，解脱者要制敌。”

15. 乙猛虎靠山，甲独龙钻洞

乙身体重心前移，两腿成左弓步；同时，左掌变拳脱出，用力向甲腹部猛力撑挤插击，拳心斜向下，拳眼斜向右；右掌变拳屈肘护胸，拳心向内，拳眼向上。目视甲腹部。

甲左脚跟外旋，体右转90°，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳经乙左腋下向前插击，拳心斜向下，拳眼斜向外；左臂屈肘左拳护于左肋外侧，拳心向上，拳眼向外。目视乙左臂（图3—80）。

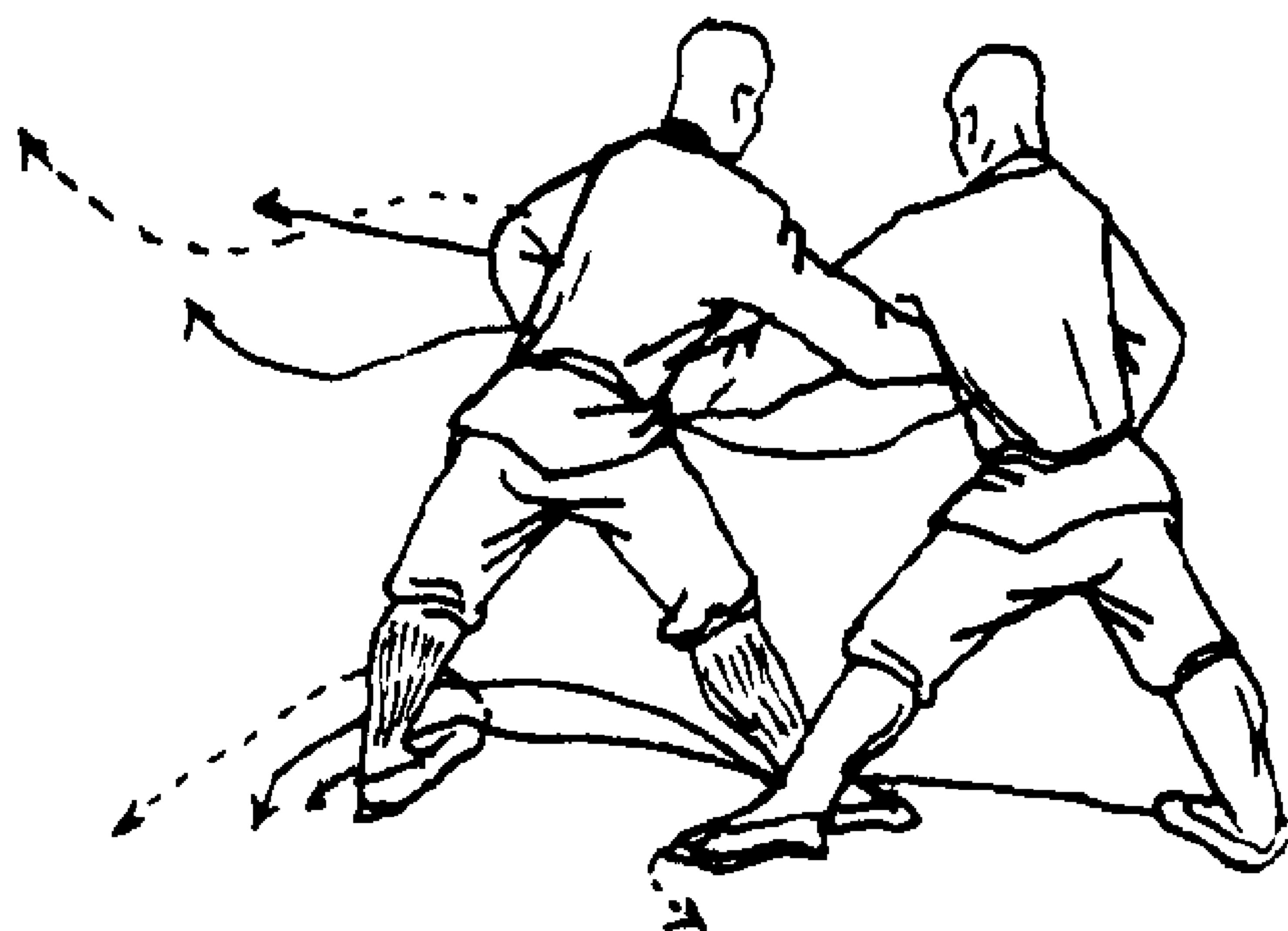


图3－80

实战应用：双方对恃，互相靠挤，伺机而动。

拳谱曰：

"撑挤靠贴高低分，互相争持妙法能。
你要使出弓步撑，我使古洞钻独龙。
你使老虎靠山力，我使金牛把角拱。
各施神威比上下，难分谁败与谁胜。"

16．甲灵猫上树，乙黑犬奔坡

甲两脚为轴，体左转90°，先抬右脚后抬左脚，向左侧跳跳一步，落地成左横弓步；同时，两拳变掌，右掌护于右侧下方，掌心向后，掌指向下；左臂屈肘左掌护胸，掌心向右，掌指向上。目视乙右掌臂。

乙左脚尖外旋，右脚前上一步，使两腿成右弓步；同时两拳变掌，右掌迅速向甲右肩推击，掌心向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于胸前左侧，掌心向前，掌指向上。目视甲右肩（图3—81）。

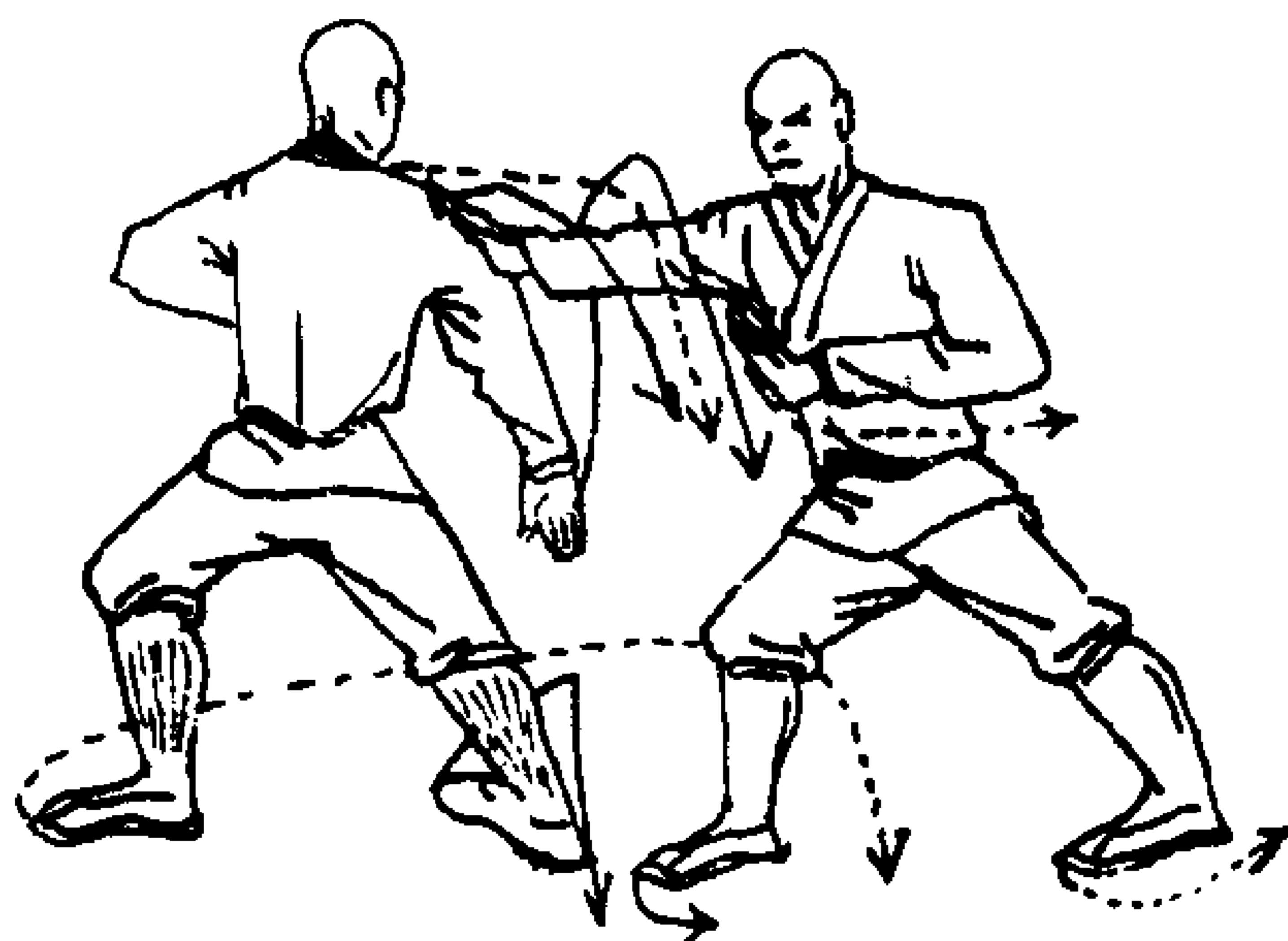


图3－81

实战应用：甲施灵猫上树法主要是闪战腾挪之招，抵敌不过可以跃身而走；乙黑犬奔坡法是乘胜而攻之招，抢步猛

追，出掌击败对手。

拳谱曰：

“甲用灵猫上树法，蹿跳蹦纵全凭它。
闪战腾挪避危险，严防对手来追杀。
乙用黑犬奔坡法，紧追对手怒气发。
抢步进身快如箭，一心要把敌人拿。”

17. 甲豹子反身，乙饿虎扑羊

甲抬右脚原地震脚落地，体右转180°，抬左脚向左侧横跨一步震脚，落于乙右脚外后侧，使两腿变为高马步，绊住乙右腿；同时，右掌背迎击乙右掌心；左手心拍击乙右掌背，两掌挟住乙右掌，旋腕缠拧乙右手腕，拉于腰间前侧。目视乙右臂。

乙两脚踞地，体左转90°，两腿成左横弓步；右掌被拿，左臂屈肘左掌护于腰间下侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图3—82）。

上动不停，乙右脚抬起后挂，两腿成高马步，勾绊我左腿；同时，左掌沿右肩臂向下抹切，摘掉甲两手，并反手抓住甲左手腕向下猛拉，用脱出之掌按压甲左肩头，掌心斜向下，掌指斜向右。目视甲左臂。

甲右脚尖外旋，两腿成右横弓步；左掌被抓拿，左臂屈肘右掌护于腰间右下侧，掌心向内，掌指向下。目视左前方（图3—83）。

实战应用：甲的缠拿重点用于擒拿抓敌；乙的挂塔伏虎主要用于解脱被擒之手臂，而且还可以进一步反擒拿敌。

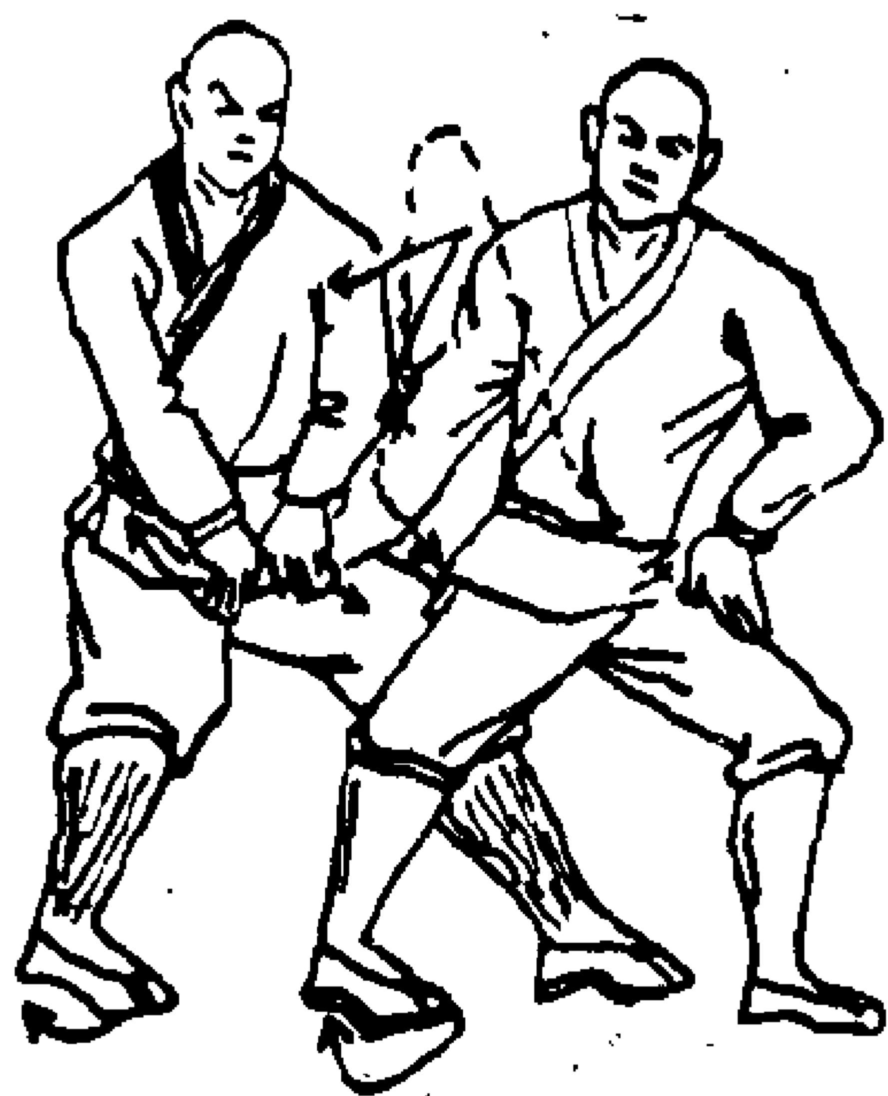


图3－82

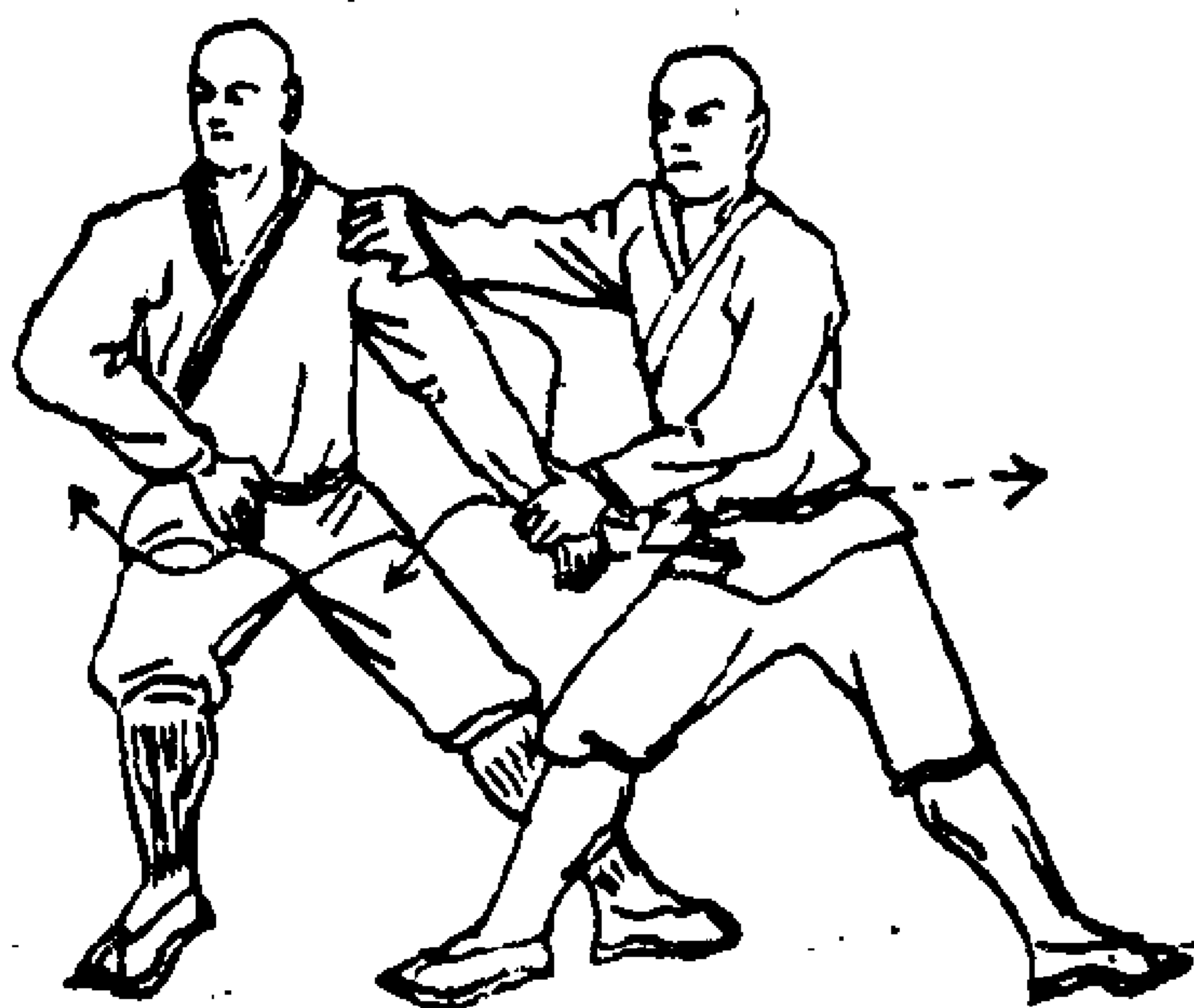


图3－83

18．甲马步撑捶，乙骑马双撑

甲上体左移，甲乙双方两腿成马步；同时两掌变拳，向两侧猛力下撑，两拳心斜向前，拳眼斜向上。双方目视前方（图3—84）。

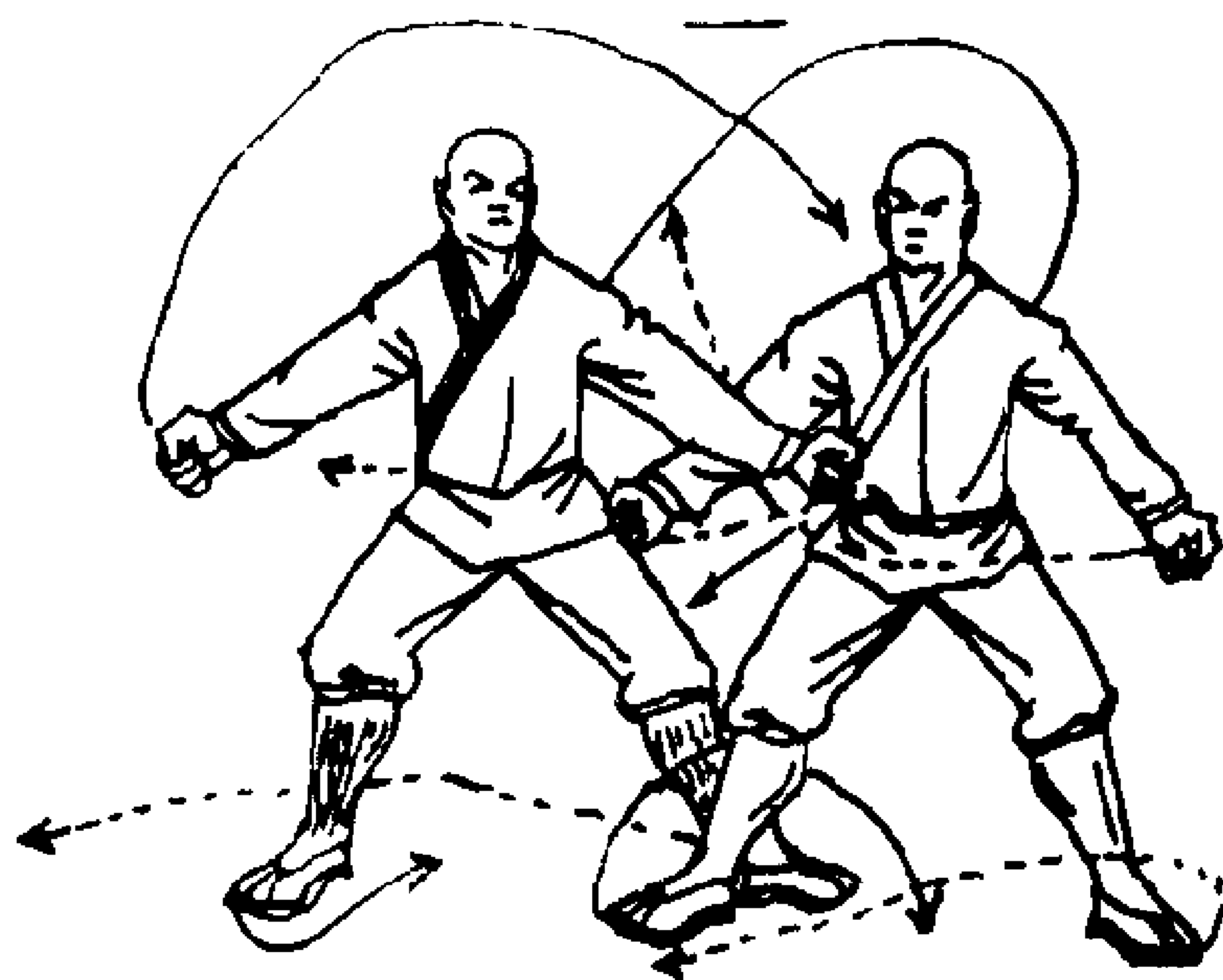


图3－84

实战应用：此势主要用于撑击两侧来敌，使敌人不得近身，是左右驱敌之招。

拳谱曰：

“马步双撑如铜钟，手脚四肢拉四平。
两拳一握如铁锤，两足一站如钉钉。
两臂一抖如铁棒，两腿一拉似铁弓。
任你群敌来围困，想近我身万不能。”

19. 甲天鹅下蛋，乙追蛇入洞

甲右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右虚步；同时，右拳由后向上环弧，向前方砸击乙头部，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视乙头部。

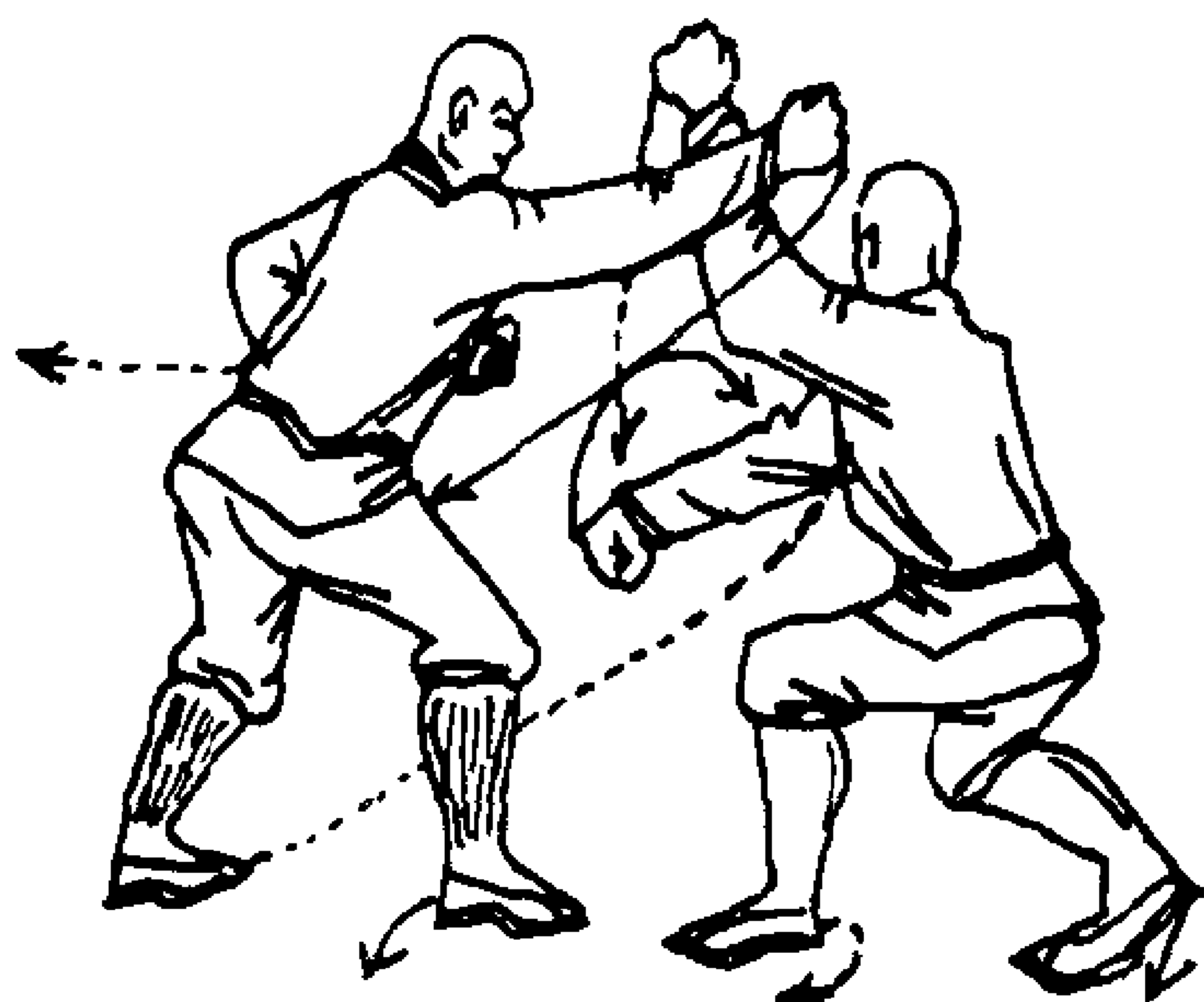


图3－85

乙两脚跳起，体右转90°，两脚前后换步落地，两腿成跪步；同时，左拳上架甲右拳，拳心向左，拳眼斜向上；右拳向上环弧，再向甲膝关节砸击，拳心斜向下，拳眼向左。目视甲左拳（图3—85）。

实战应用：甲天鹅下蛋用于双方身体相邻、相距较近时，撤步抽身回头下砸，使敌防而不备，是回身反攻之法；乙追蛇入洞，主要是迎击甲的上面攻势，同时从下盘猛力进攻甲，是防上攻下之法。

拳谱曰：

“甲施天鹅下蛋急，直砸对方头面皮。
撤身倒步只一下，对手前栽一头泥。
乙使入洞追蛇奇，蹦高落矮跪在地。

一拳上架敌来势，一拳重击敌方膝。”

20．甲甩臂弹踢，乙双掌劈封

甲右脚后移，抬左脚弹踢乙腹部；同时，右拳向后甩击，拳心向右，拳眼向下；右臂屈肘右拳收护于腰间右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙头面。

乙两腿略起变成高马步；同时两拳变掌，由上向下拍击甲左腿，两掌心向下，掌指向前。目视对方（图3—86）。

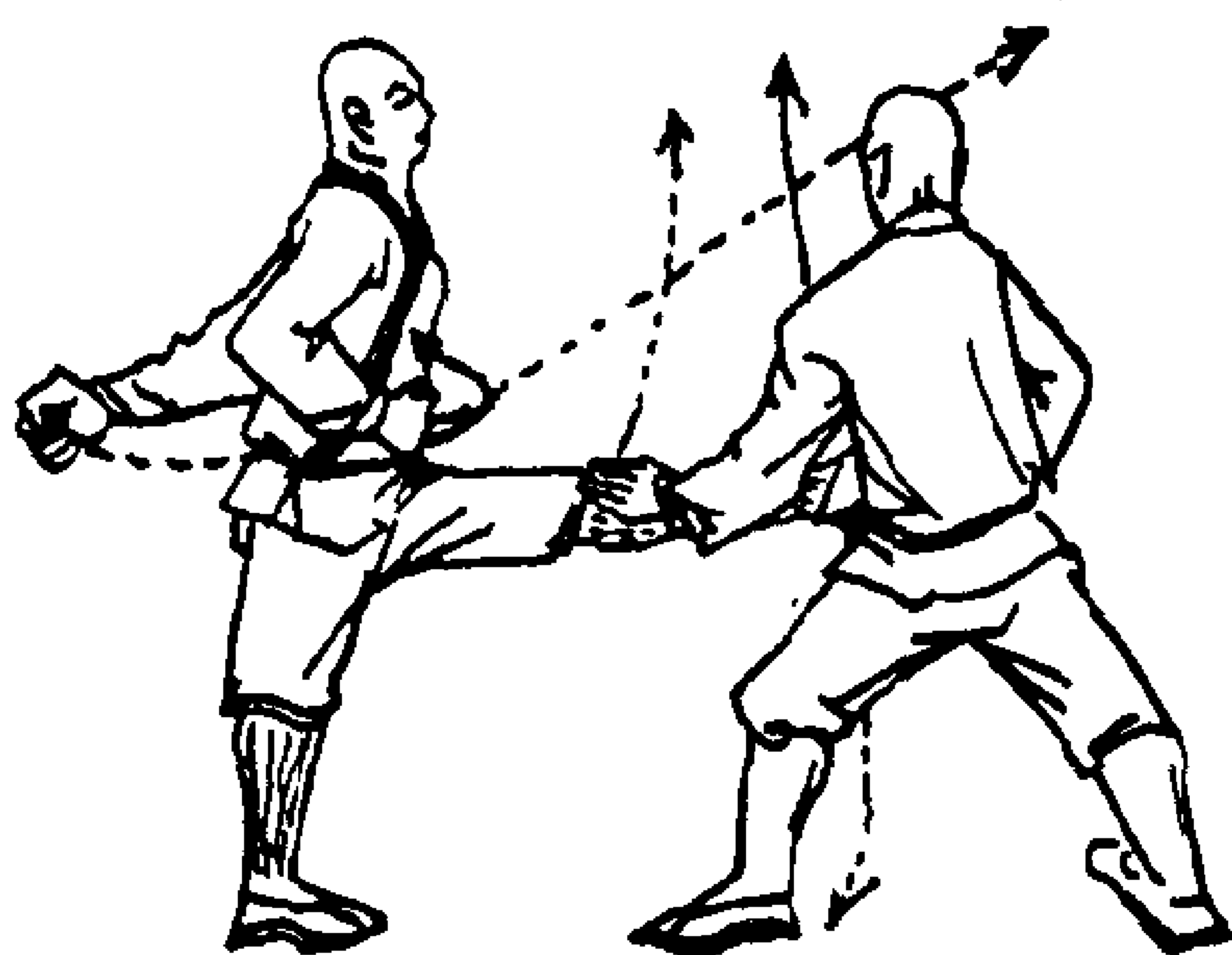


图3－86

实战应用：甲弹踢主要用于踢击对方腹、裆等部位，使敌受击后退；乙双掌劈封主要是防守之用。

拳谱曰：

“甲用甩臂来弹踢，抬足踢击乙腹裆。
乙见脚倒心发慌，马步双掌闪电疾。
甲踢乙封互不让，各使绝技比武艺。
弹踢封劈只一阵，难分谁高与谁低。”

21. 甲挑打铁鞭，乙双推铁闩

甲左脚在前方震脚下落，两腿成高横弓步；同时，左拳随势挑扣于前方，击打乙头部，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护胸前，拳心向左，拳眼向上。目视乙头部。

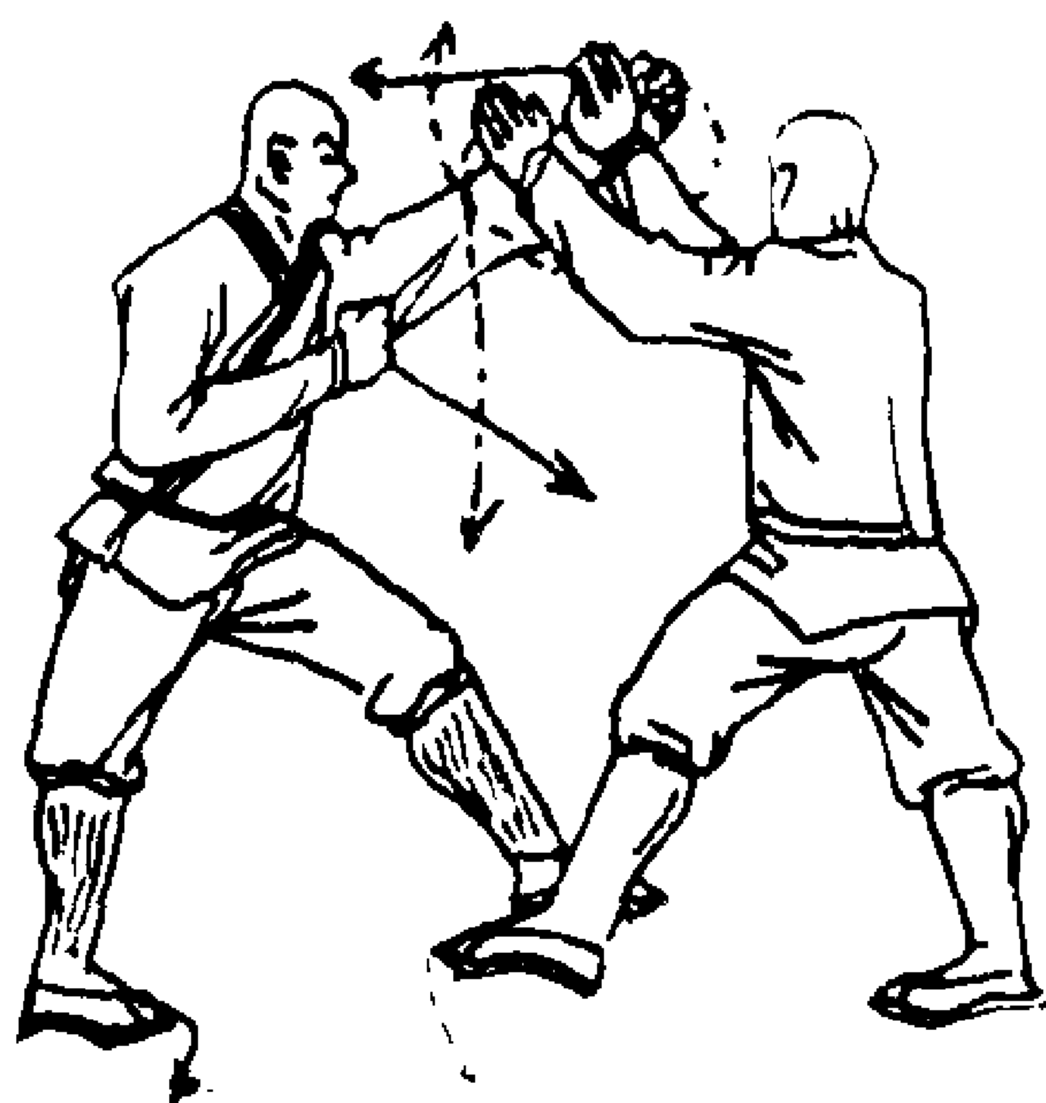


图3—87

乙两腿不变；两掌再向上方推击甲左臂，掌心向外，掌指向上。目视双掌（图3—87）。

实战应用：甲挑打铁鞭主要用于挑扣扫击对手耳部、太阳穴、面部等处；乙双推铁闩主要用于封推对方击来的拳臂等，使敌方难近我身，是防身护体之法。

拳谱曰：

"甩开挑打一条鞭，直取对方头和面。
挥臂抖劲打一下，扫击强敌化灰烟。
闪门双掌推铁闩，力士推碑神威显。
双掌一合威力大，推倒敌方面朝天。"

22. 甲下海取宝，乙佛顶摸珠

甲右脚尖外旋，两腿成叉步，同时两拳变掌，右掌迅速下抓乙裆部，掌心斜向左，掌指斜向下。

乙左脚尖外旋，两腿成叉步；同时，左掌向下开击甲右掌，掌心斜向右，掌指斜向下；右掌推击甲头、面部，掌心斜向前，掌指向上。目视甲左掌。甲左掌环弧向外开架乙右

掌，掌心斜向前，掌指向上。目视乙头部（图3—88）。

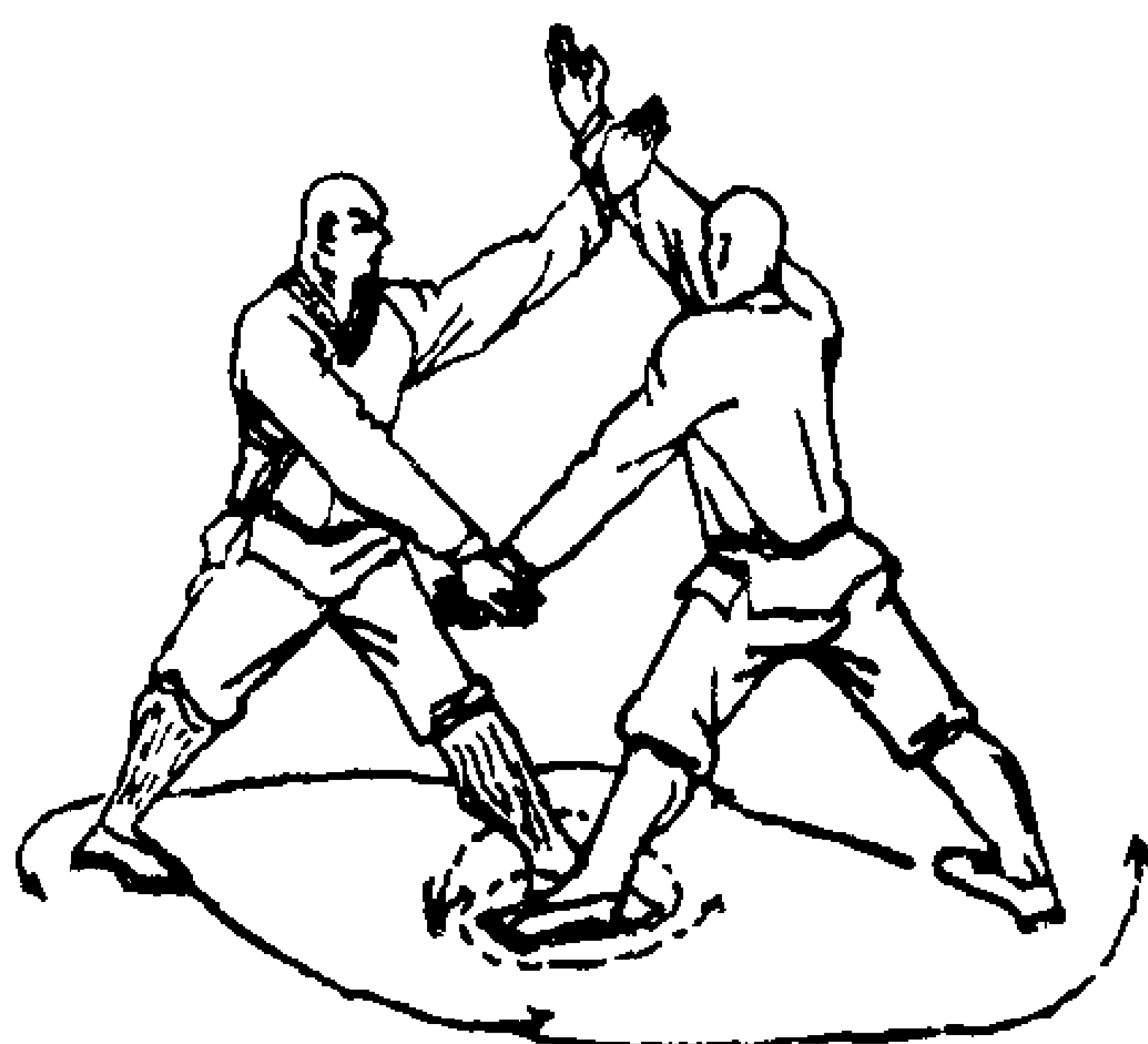


图3－88

实战应用：此势为互相抓拿之招，关键看谁眼疾手快，如何抓准、抓狠、抓紧。

23. 双方行南就北

甲双乙方右脚前上半步落地，再抬左脚上步落于对方左脚外后侧，右脚再前上一步下落，两脚为轴体向左转180°，两腿成左弓步，两掌相持不变。互相目视（图3—89）。

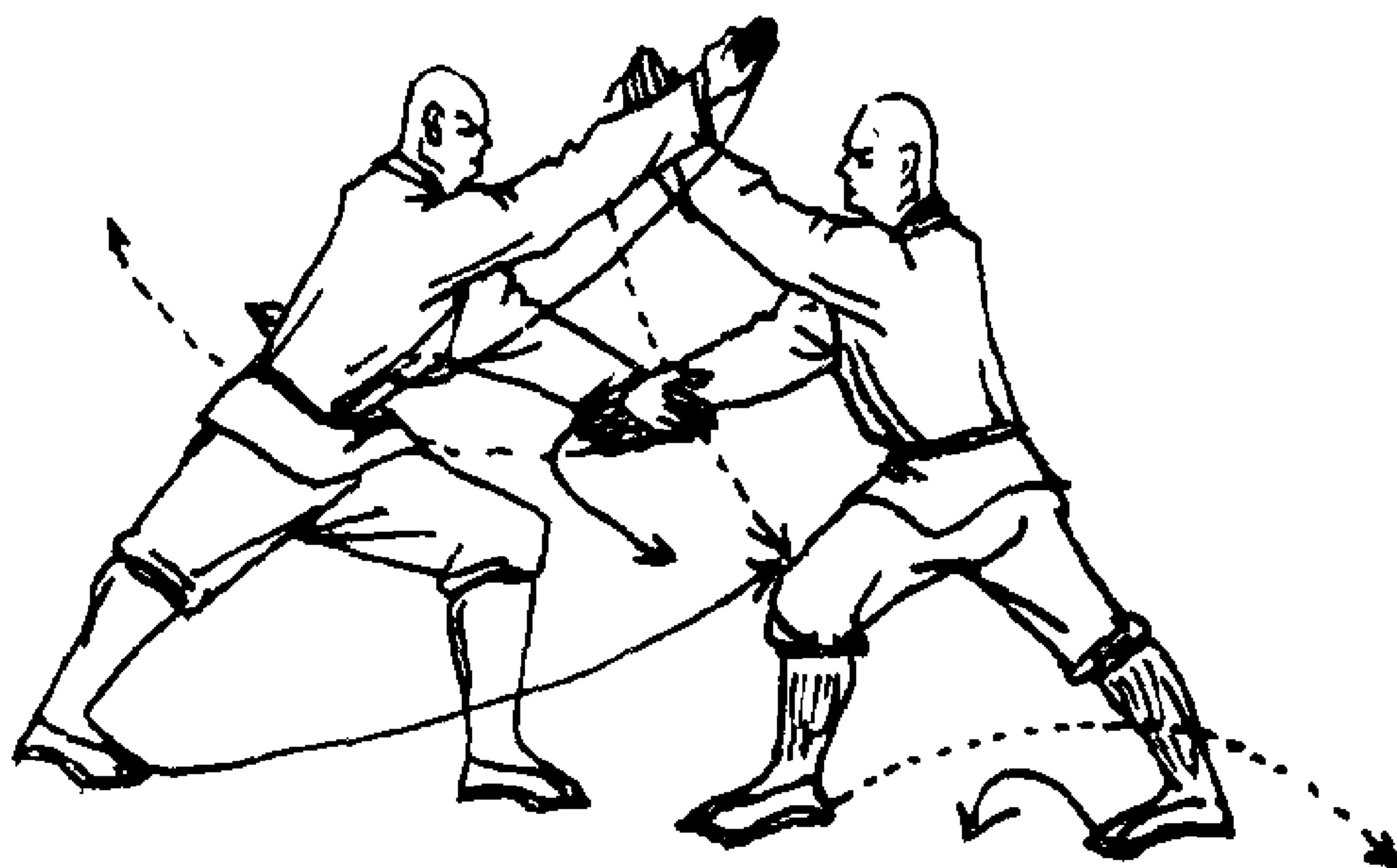


图3－89

实战应用：双方相恃，一方面要注意防守对方，同时更要伺机攻击对方。

24. 乙浪子踢球，甲童子拍球

乙抬右脚弹踢甲裆部；同时，两掌向左后侧甩击，两掌心斜向右，两掌指向后。目视甲头部。

甲两脚离地踮跳，前后换步，两腿成右弓步；同时两掌由上向下封拍乙踢来之腿，两掌心向下，掌指向前。目视乙腿脚（图3—90）。

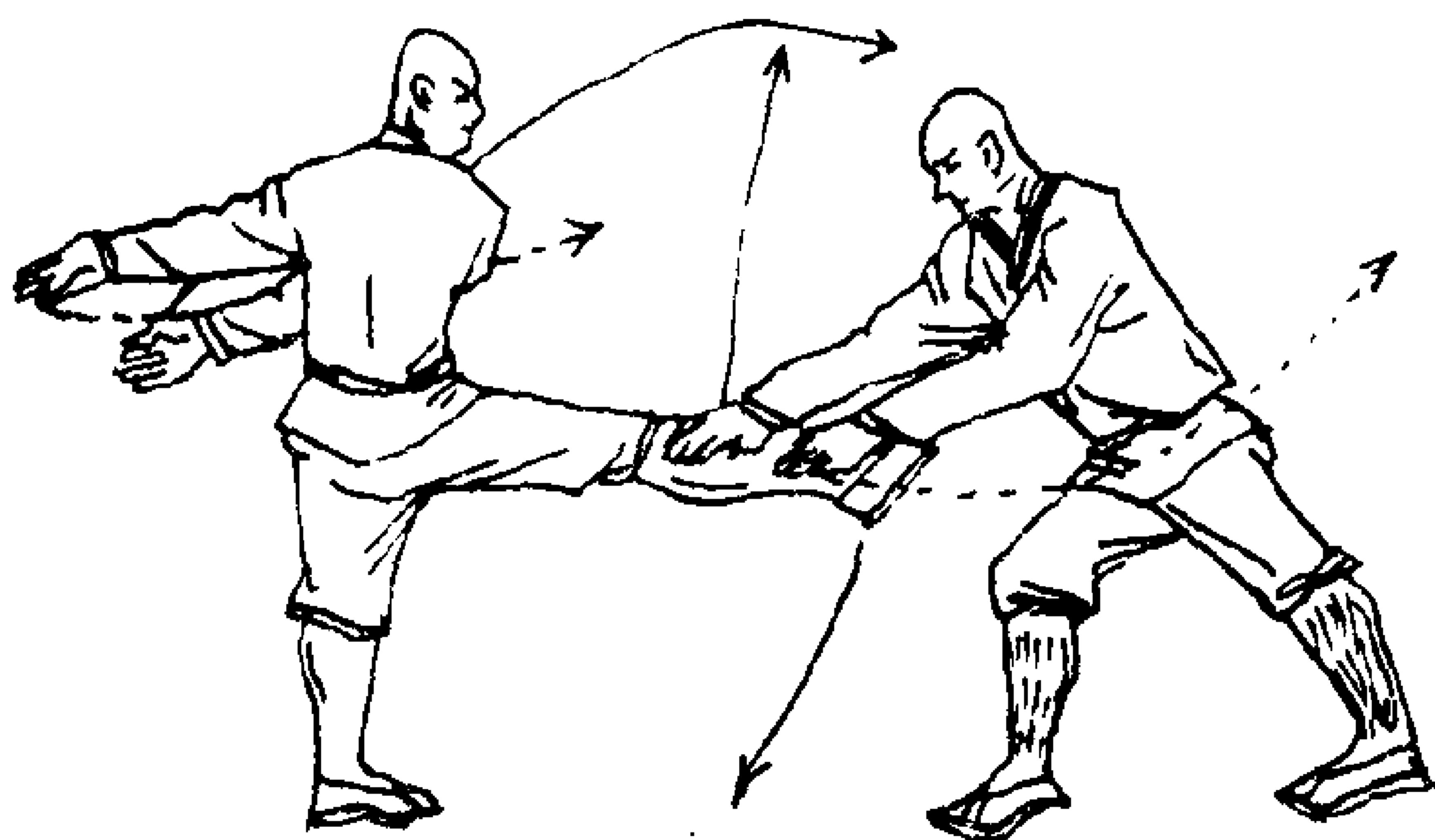


图3—90

实战应用：乙弹踢甲腹、裆，甲双掌封拍，用于防守乙的弹踢。

25. 乙力劈华山，甲二郎担山

乙右脚在前方一步下落，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳由后向前下方砸击甲头部，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向右，拳眼斜向上。目视甲右拳。

甲两掌变拳，右拳上架乙右拳，拳心向左，拳眼斜向上；左拳展于体左后侧，拳心向右，拳眼向下。目视乙头部（图3—91）。

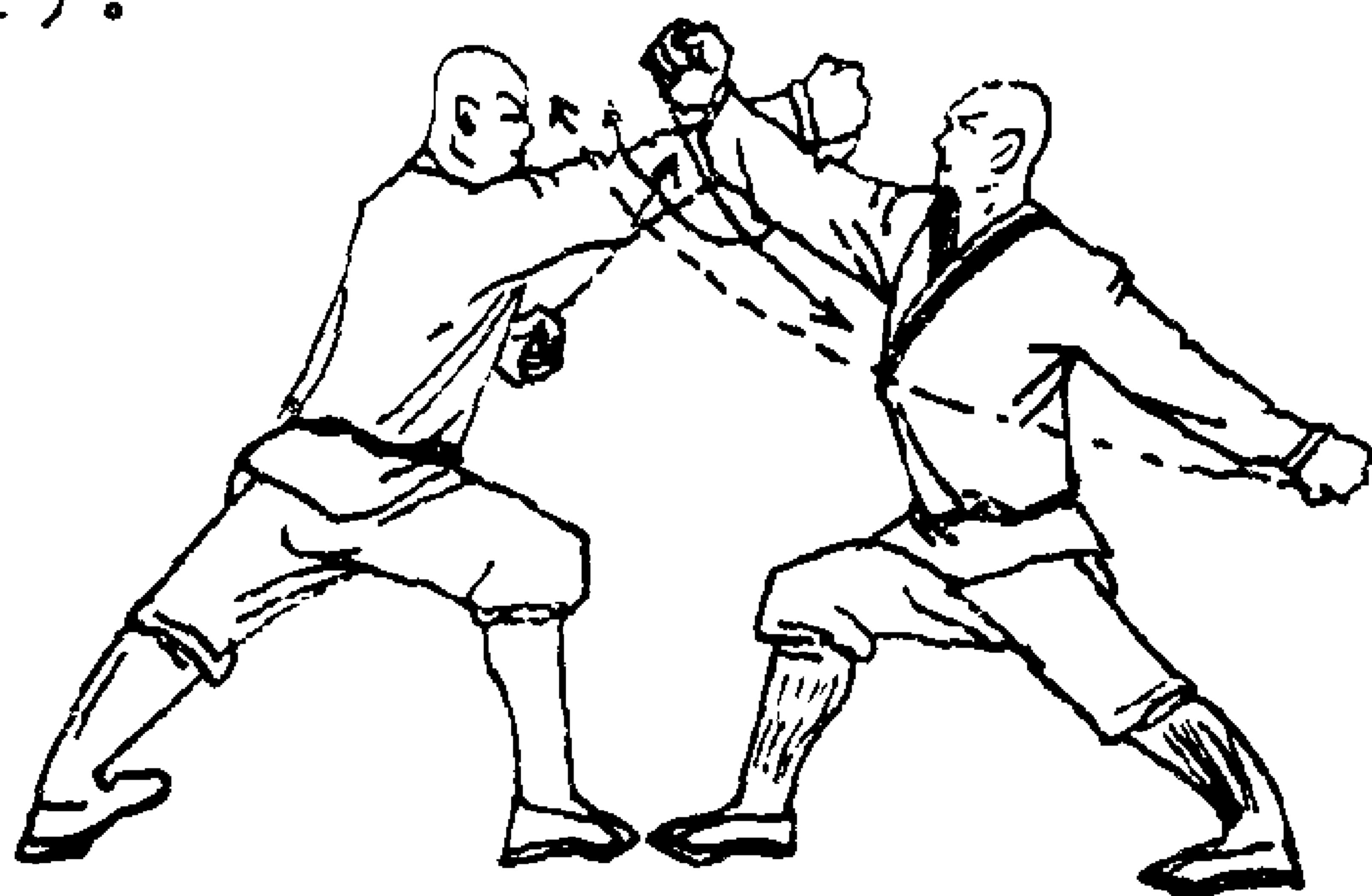


图3 91

实战应用：乙的砸拳主要用于击打甲的头部要害之处，是攻击之招；甲的架拳是防守乙的砸拳或崩打等招势，属防守之法。

26. 甲横扫千军，乙拗步推窗

甲右弓步不变；同时，左拳向乙头部挑扣横扫，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙头部。

乙右弓步不变；同时两拳变掌，向甲左臂猛力推击，两掌心向外，掌指向上。目视甲头部（图3—92）。

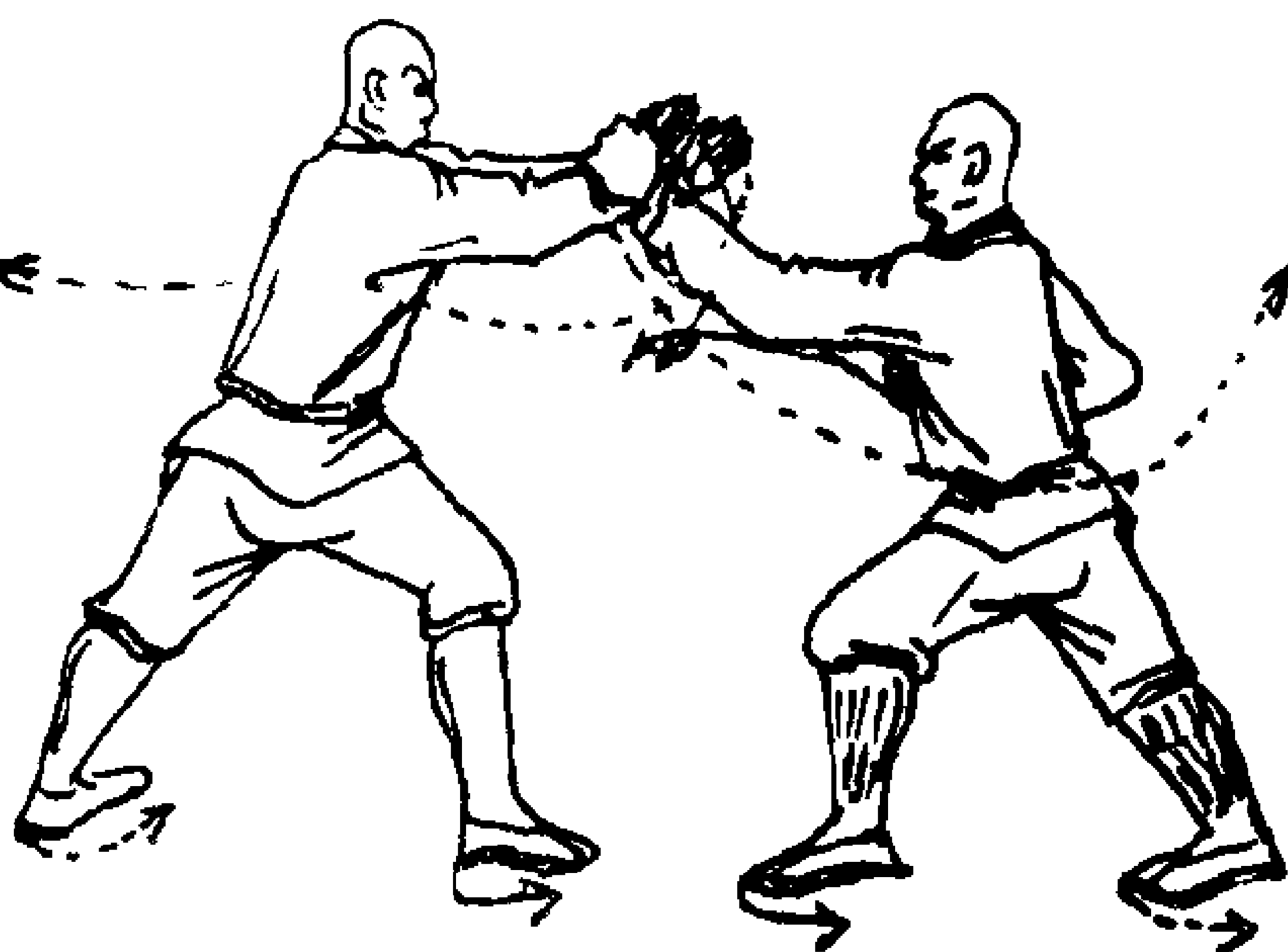


图3－92

实战应用：甲的挑扣横扫拳主要用于挑扫扣击敌人上盘；乙的双手推窗势主要用于封推敌人的攻势。

27. 双方罗汉把门

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时甲两拳变掌，甲乙双方向两侧推掌，掌心斜向前，掌指向外。目视右侧方（图3—93）。

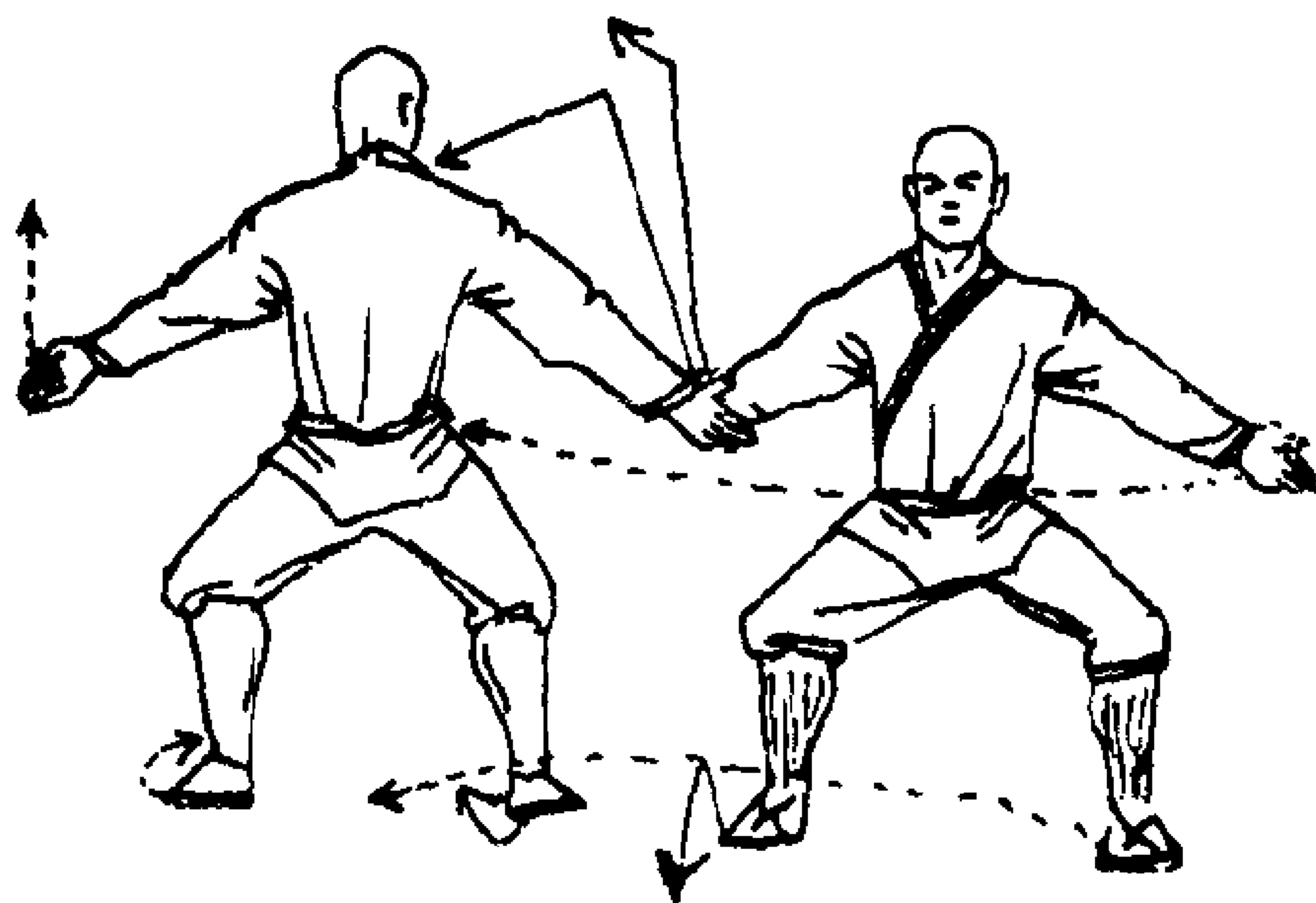


图3-93

实战应用：主要用于对付侧面来敌，也可用于防守敌人的横冲或横击。

28. 甲上步锁喉，乙推肩抓裆

甲抬右脚原地震脚落地，体右转90°，左脚前上一步，落在乙右脚后内侧，两腿成高叉步；同时，右掌向上拨开乙右掌，并迅速抹击乙喉头；左掌抱搂乙右胯后侧。目视乙头部。

乙左脚尖内旋、右脚尖外旋，成高叉步；同时右掌上展，掌心向前，掌指向上；左掌展于左侧方，掌心向前，掌

指向左。目视右前侧（图3—94）。

上动不停，乙左脚尖内旋，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，右掌推按甲左肩臂，掌心向下，掌指向前；左掌迅速抓向甲裆部，掌心向右，掌指斜向下。目视甲前胸。


图3—94

甲两腿高叉步不变；同时，右掌展于体后右侧，掌心向右，掌指向后；左掌向右拨打乙抓来的左掌，掌心向右，掌指斜向下。目视乙右臂（图3—95）。


图3—95

实战应用：甲用抱胯扑喉之法，旨在迅速拿倒对方；乙用推肩抓裆，是对付甲的抱胯扑喉。

29．双方拨打反身推掌

乙右掌外展于右后上侧，掌心向右，掌指向上；左掌反

手再抓甲裆部，掌心向右，掌指斜向下。甲左掌向左拨打乙抓来之手，掌心向右，掌指斜向下；右掌上展于头上右后方，掌心向右，掌指向上。双方目视右前侧（图3—96）。



图3－96

甲乙双方抬右脚向前一步，震脚落于对方左脚外后侧，左脚迅速离地，右脚为轴体左转270°，左脚在右脚内侧一步下落，两腿成马步；同时，双方右掌推向右侧，掌心向右，掌指向上；左掌横架头上左前侧。目视右前方（图3—97）。

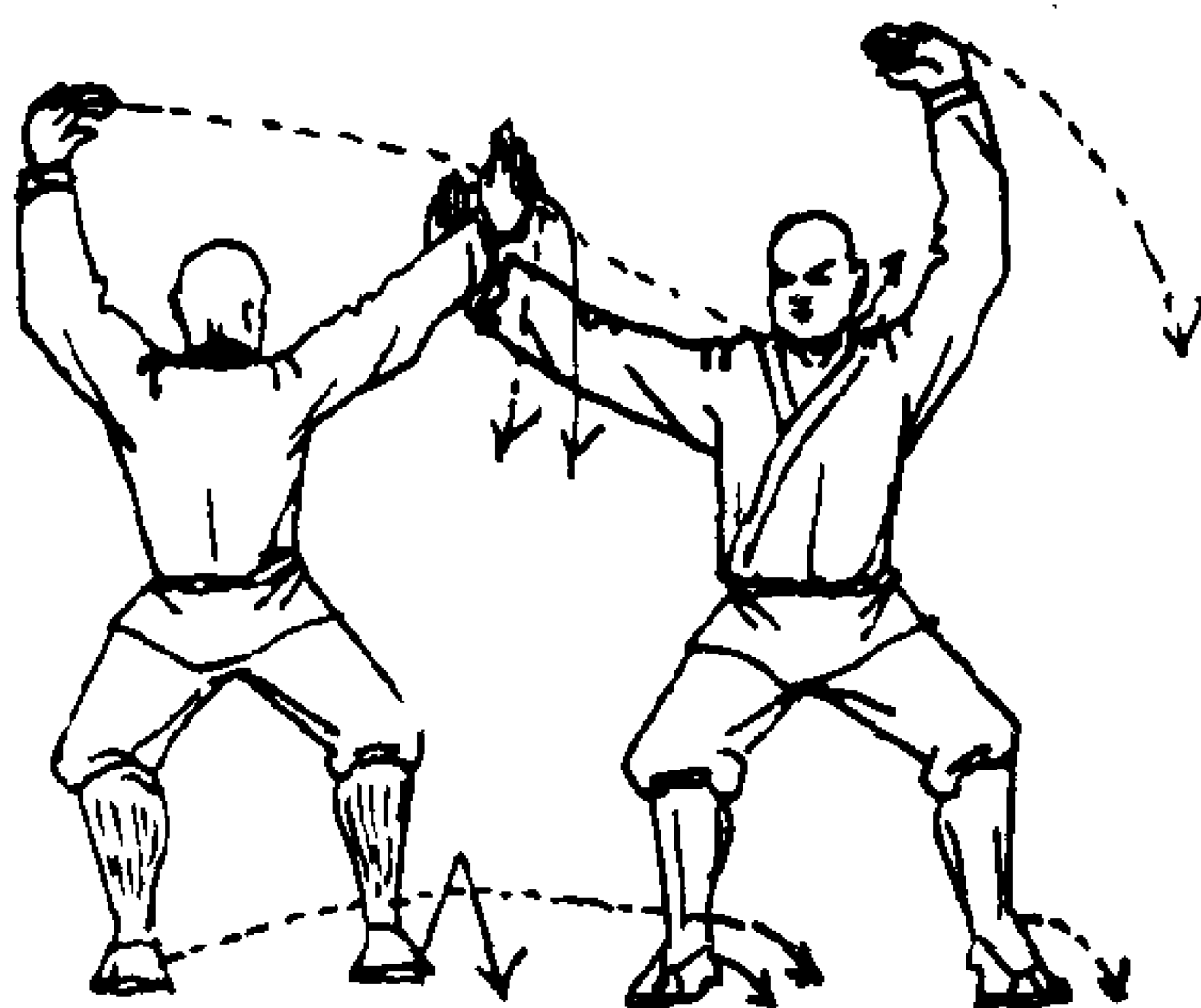


图3－97

实战应用：此势双方相互拨打抓击，关键是在于眼疾手快；相恃换位过程中，要伺机攻击对方。

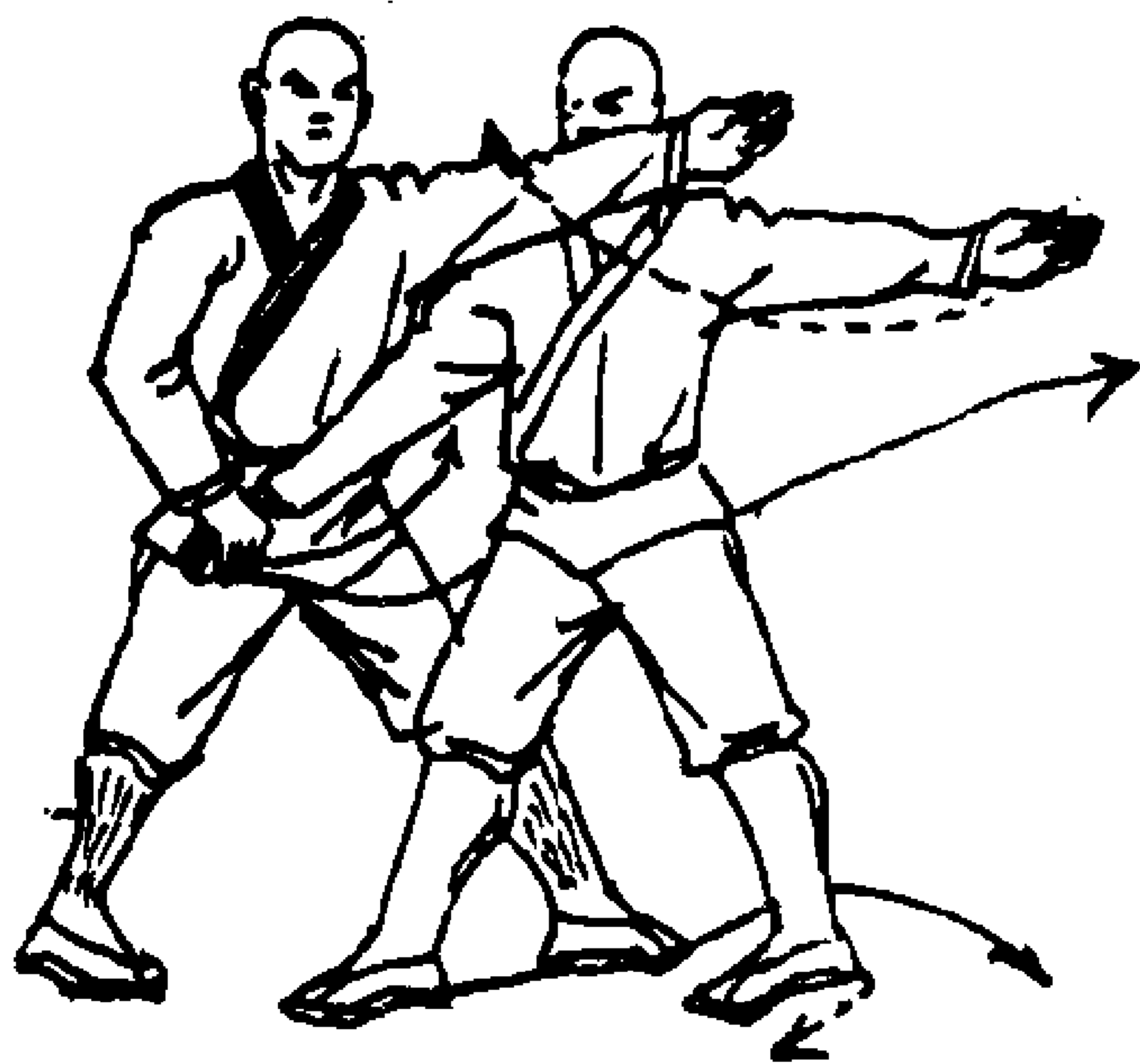
30. 甲缠拿扳敌，乙撤步脱身

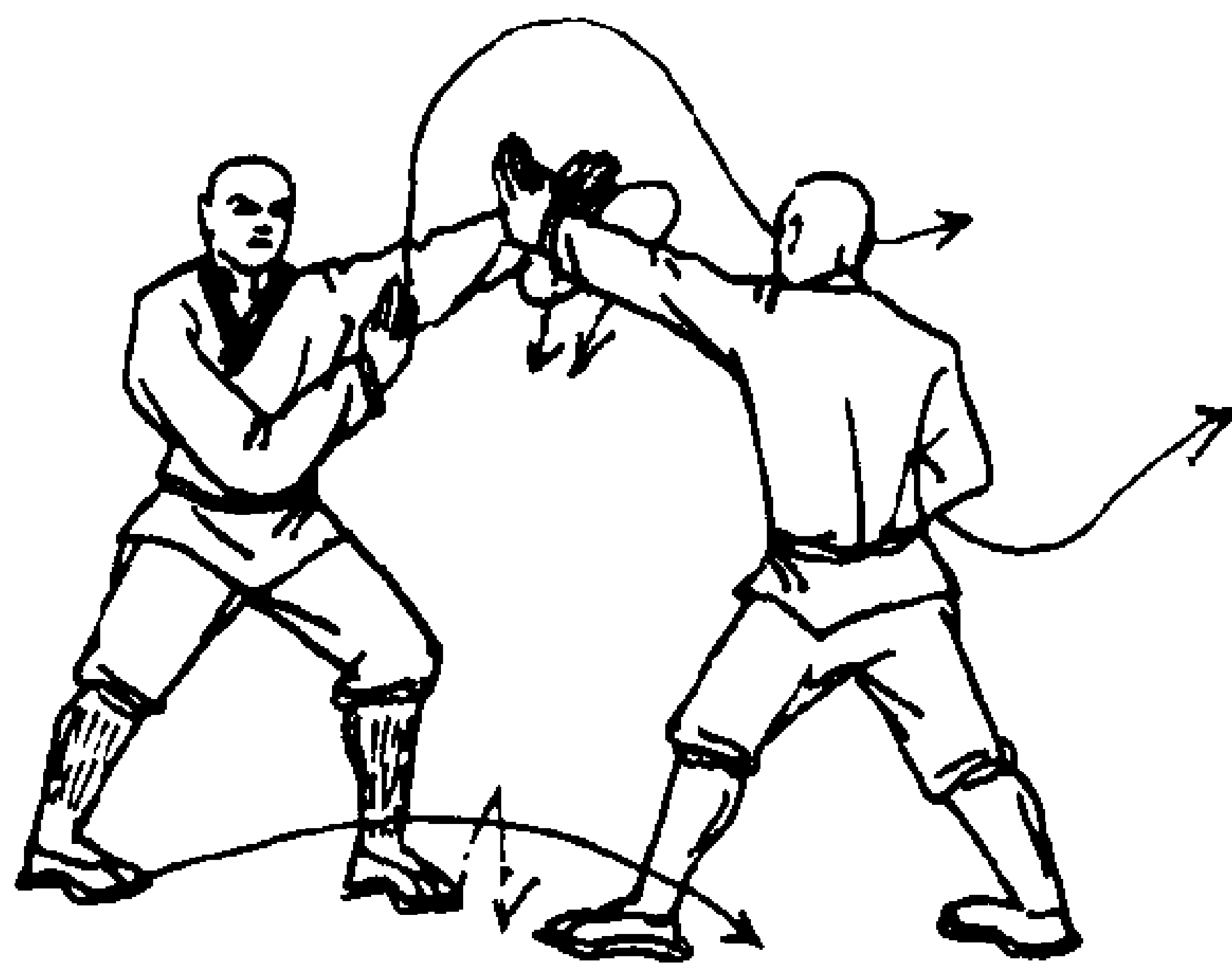
甲抬右脚原地震脚落地，体右转90°，左脚前上一步，落在乙右脚后内侧，两腿成马步，绊住你右腿；同时，右掌缠住乙右手腕，旋腕拧拉于腰间前侧；出左掌扳扫横击乙咽喉，掌心斜向下，掌指向前。目视乙头部。

乙左脚尖内旋，右脚尖外旋，两腿成叉步；右掌被擒，左掌外展于左侧方，掌心向前，掌指向左。目视乙左臂（图（3—98）。

上动不停，乙左脚跟外旋，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左掌向前推架甲左掌，掌心向右，掌指斜向上，右掌脱出屈肘护胸，掌心斜向前，掌指向上。目视甲右掌。

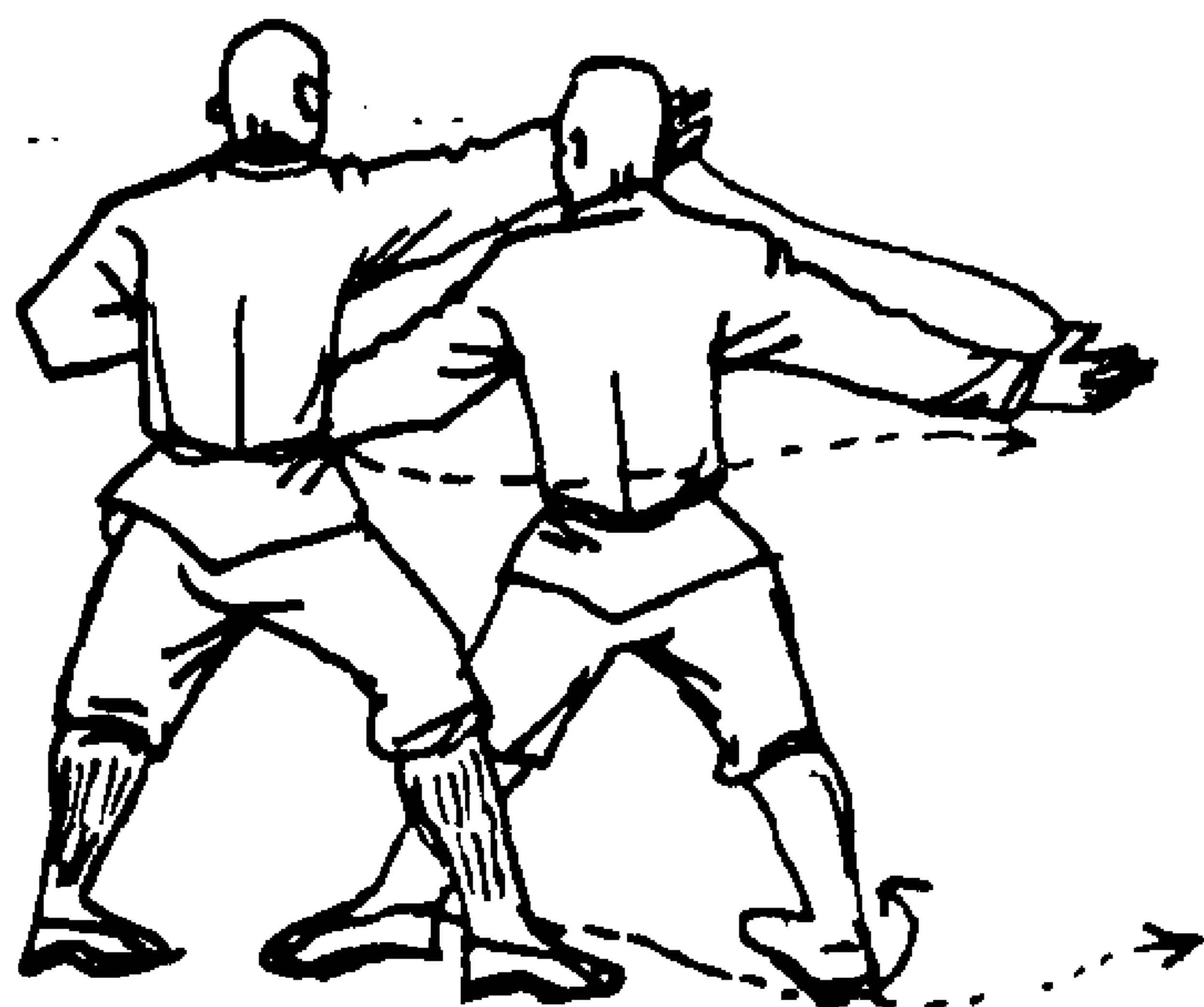
甲两腿成右弓步，左掌不变，右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向左，掌指斜向上。目视乙左臂（图3—99）。


图3－98


图3－99

上动不停，甲抬左脚原地震脚下落，右脚上一步，落在乙左脚外后侧，两腿成高马步，绊住乙左腿；同时，左掌随势旋

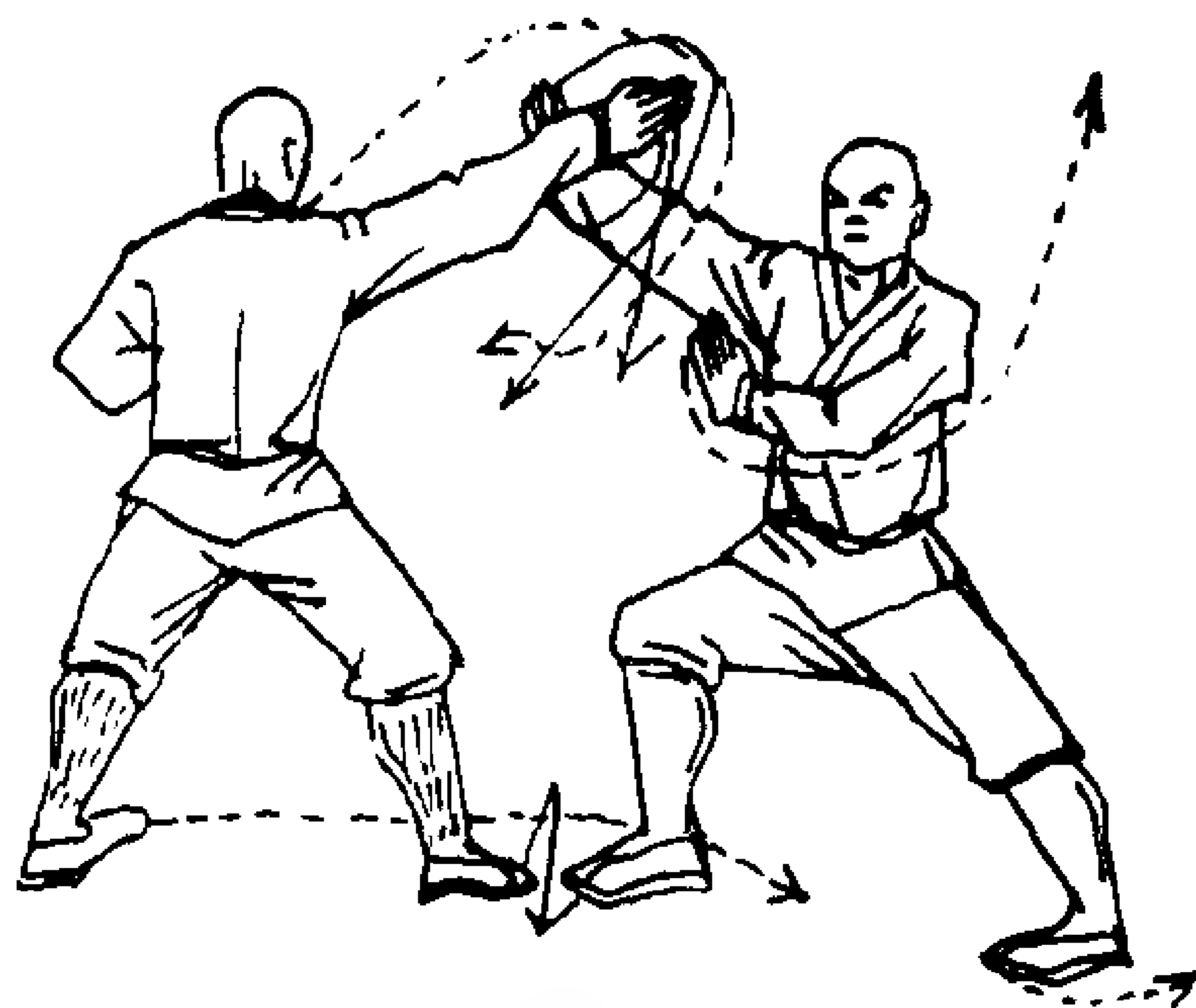
腕，缠住乙左手腕，拧拉于腰间前侧；右掌向前、向下横扫扳击乙咽喉，掌心斜向下，掌指向前。目视乙头部。


图3－100

乙两腿变成高叉步；同时，左掌被拿；右掌外展于右后侧方，掌心向右，掌指向后。目视甲右臂（图3—100）。

上动不停，乙右脚跟外旋，左脚后撤一步，两腿变成右弓步；同时，右掌向前推架甲右掌，掌心向左，掌指斜向上；左掌脱出屈肘护于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲右掌。

甲两腿变成右弓步；同时，右掌不变，左臂屈肘左掌护于胸前，掌心斜向右，掌指斜向上。目视乙右臂（图3—101）。


图3－101

实战应用：甲左右两次大缠大扳，主要用于擒拿敌人，将其扳倒在地，是快速擒敌之法；乙左右两次撤身推敌，多

用于对付前来抓我之敌，使敌拿我不住，是破解脱身之法。

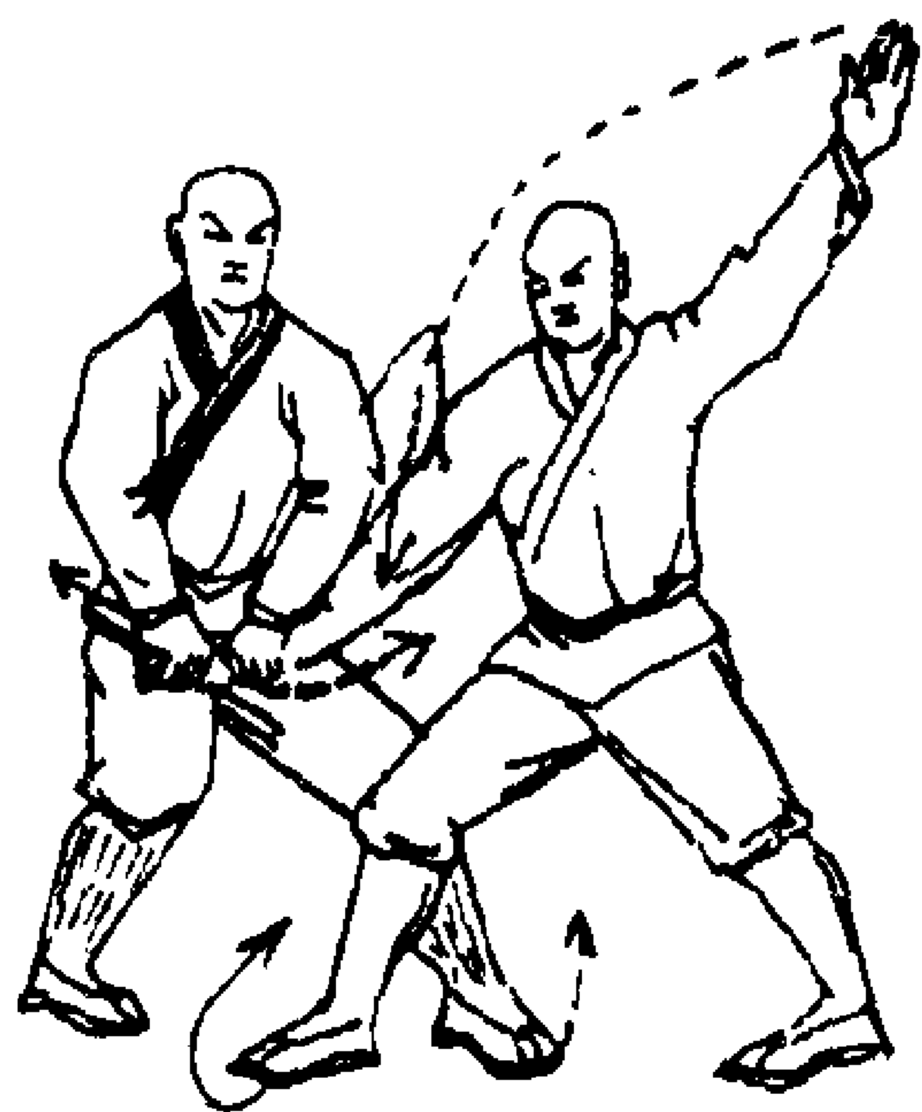
31. 甲金丝缠拿，乙勾绊抓肩

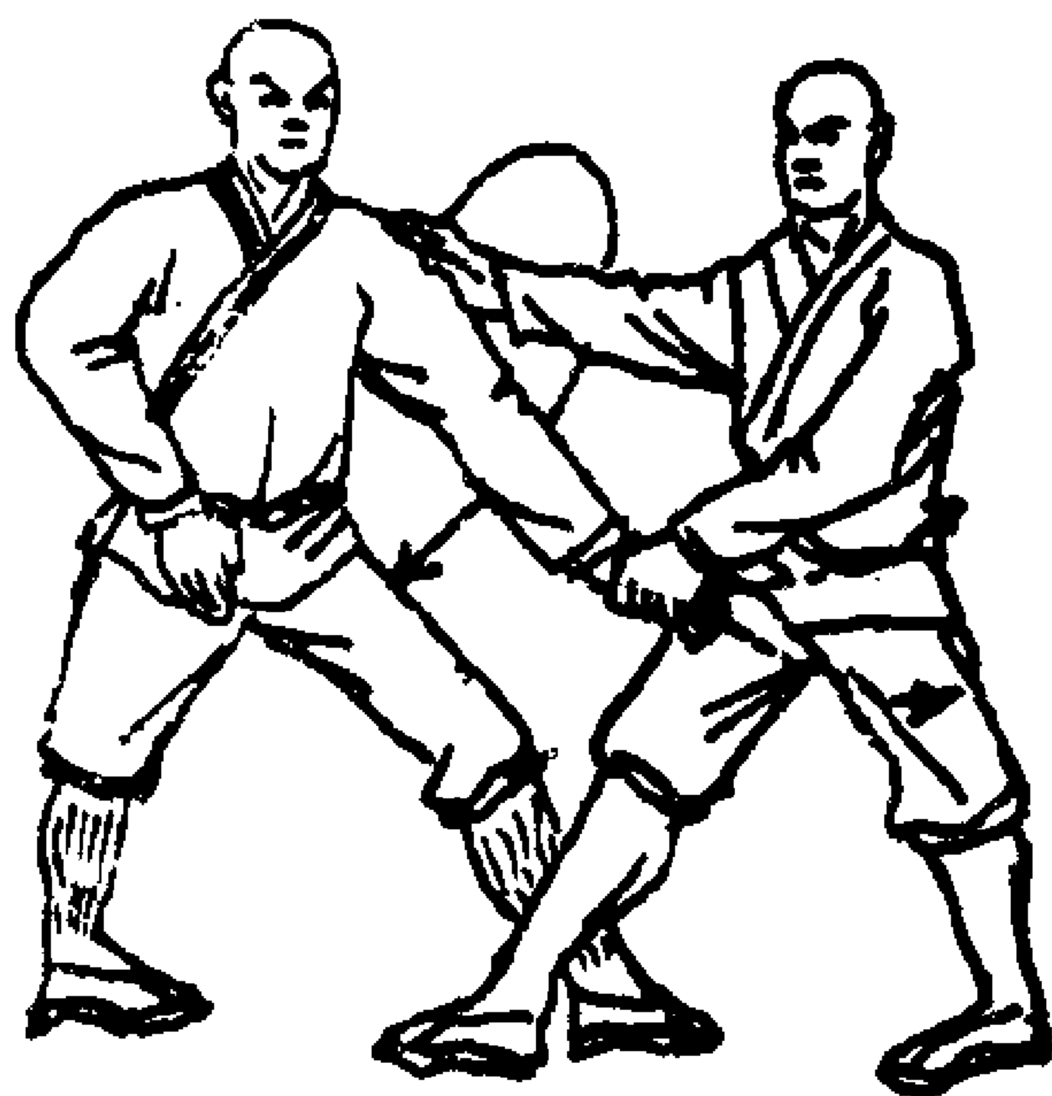
甲抬右脚原地震脚落地，右脚为轴左脚前上一步落于乙右脚外后侧，体右转90°，两腿成马步；同时，右掌旋腕以掌背迎架乙右掌心，左掌心按压乙右掌背，两掌用力夹挤乙右掌，并随势拧缠乙右掌腕，拉于腰间前侧。目视左前侧。

乙左脚蹍地，上体后移，两腿变成高马步；同时，右掌被拿；左掌上展于左后上侧，掌心向左，掌指向上。目视左前侧（图3—102）。

上动不停，乙右脚抬起后勾，两腿变成高叉步；绊住甲左腿；同时，左掌由上向下沿右肩臂抹切下劈，摘掉甲双手，并反手抓住甲左手腕下拉；再用脱出的右掌，按抓甲左肩臂，掌心向下，掌指向前。目视甲左臂。

甲重心被迫前移，两腿变成左弓步；同时，左掌被抓；右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心向内，掌指向下。目视左前侧（图3—103）。


图3－102


图3－103

实战应用：甲上步大缠主要用于擒拿敌人；乙挂塔伏虎主要用于解脱被擒之手臂，并且还可进一步反擒拿敌。

32. 双方近身撑捶

甲两掌变拳，左拳脱出用力向乙腹部撑挤，拳心向前，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视左前侧。

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳经甲左腋向甲左腿撑栽，拳心向前，拳眼向外；左臂屈肘左拳护于左肋外侧，拳心斜向内，拳眼斜向右。目视右前方（图3—104）。

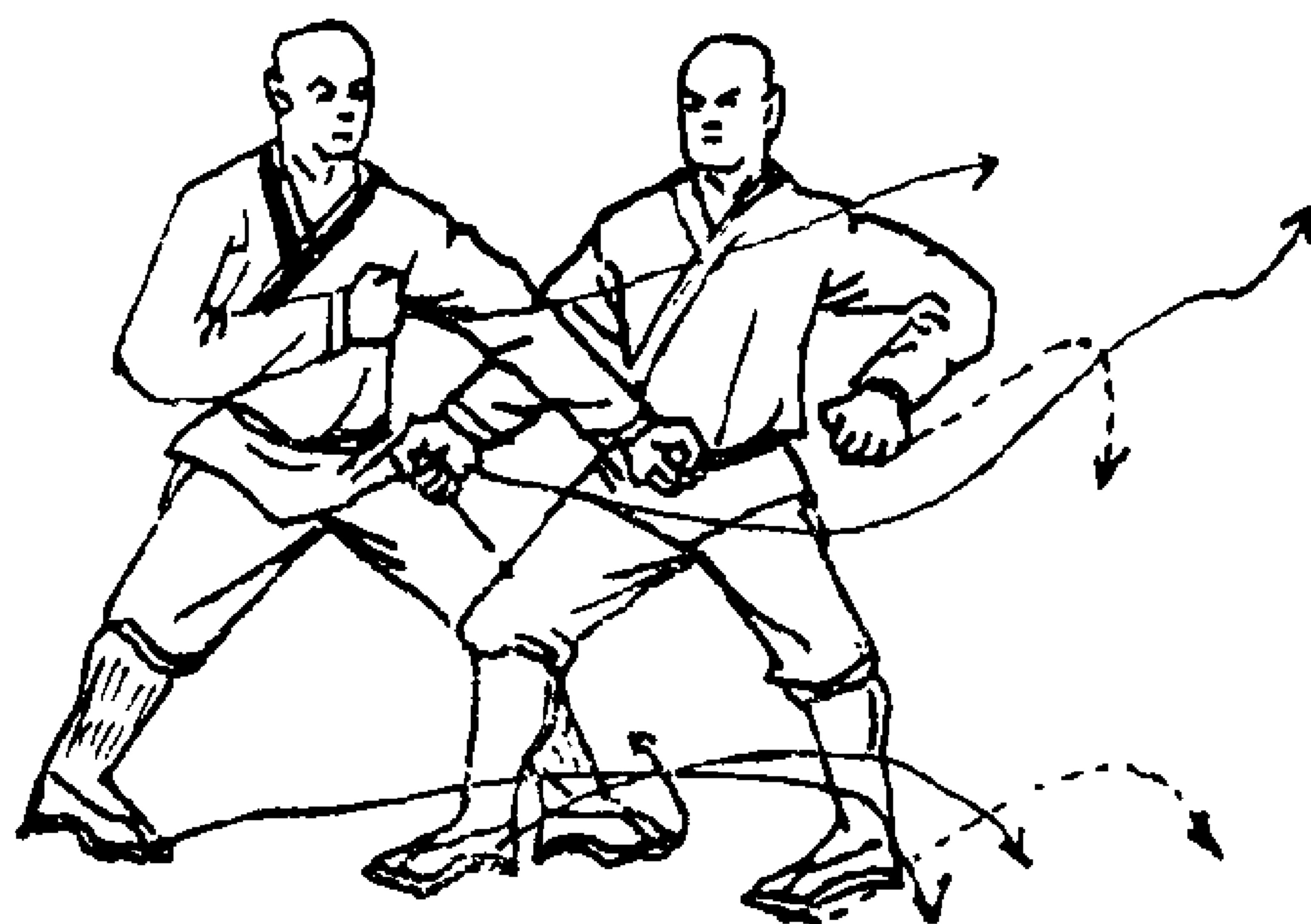


图3--104

实战应用：此势主要用于近身靠打，撑挤贴击之用。

拳谱曰：

“甲乙双方靠近身，且看功力验假真。
单臂一挥只一抖，击倒对方满身尘。
臂撑胯打挤贴靠，强敌一见吓掉魂。
从师学习八极功，巧施撑捶宜近身。”

33. 乙跃步诱敌，甲野鹿奔坡

乙先抬右脚，后抬左脚，向后弹跳一步下落，两腿成右弓步；两拳变掌，右掌架于右侧方，掌心斜向下，掌指斜向右；左臂屈肘左掌护于腰间，掌心向内，掌指向右。目视甲右掌。

甲左脚为轴，右脚前上一步，体左转90°两腿成右弓步；同时，两拳变掌，右掌迅速推向乙右肩，掌心向下，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护胸前，掌心斜向右，掌指向上。目视乙头部（图3—105）。

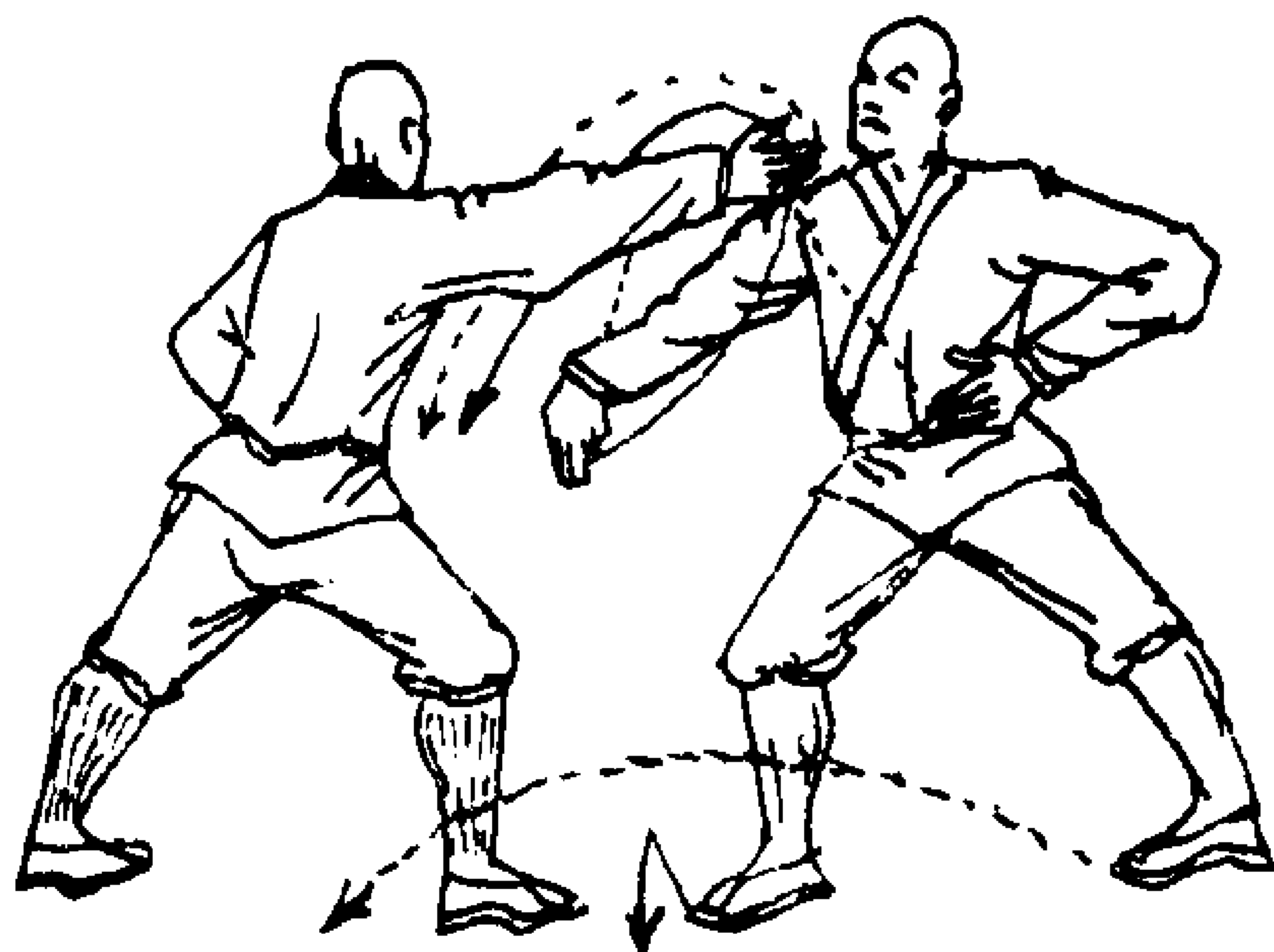


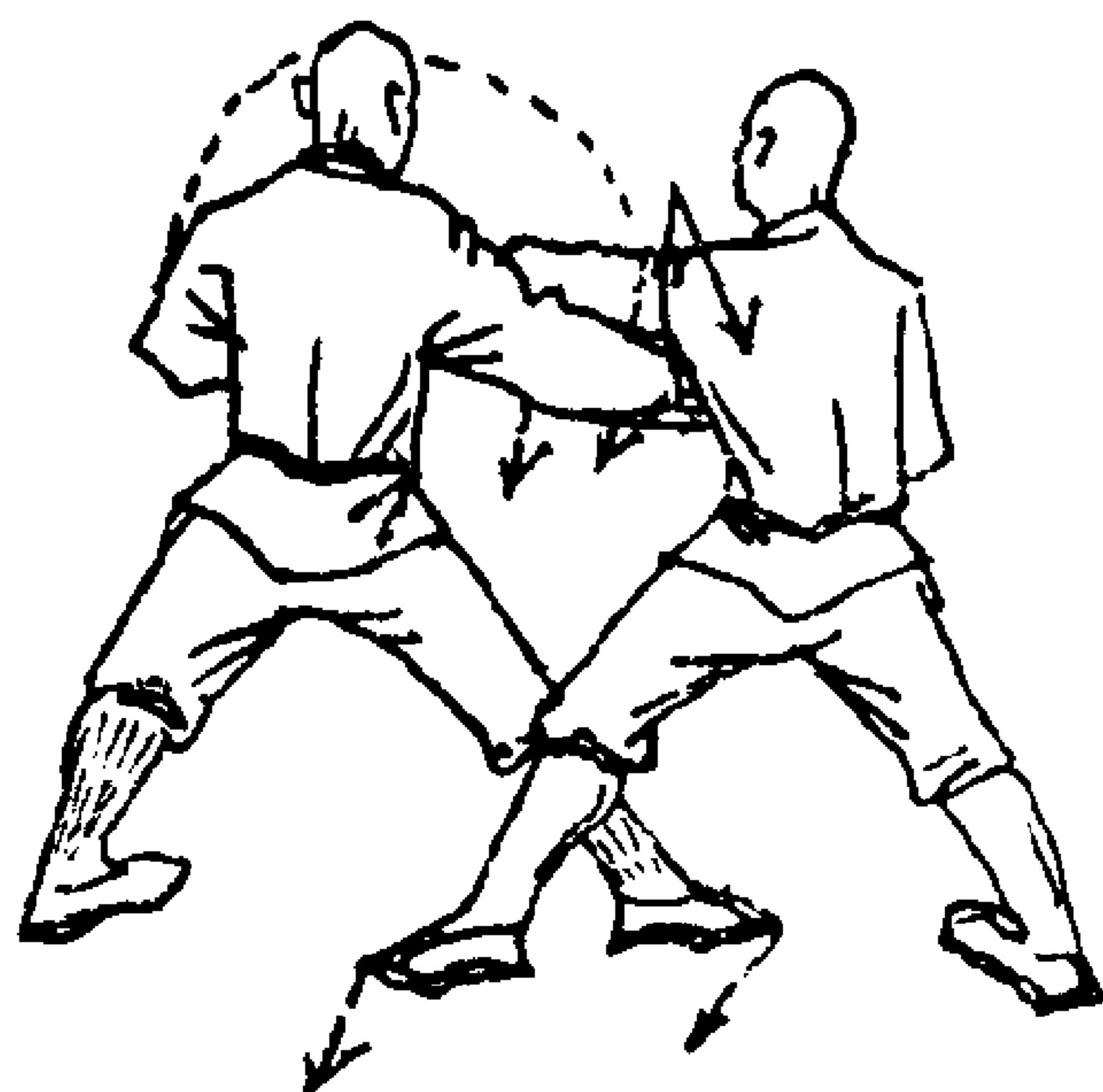
图3－105

实战应用：乙抵敌不过，可跃步而走，避开敌人，寻机再攻甲乘胜追敌，出拳击敌。

34. 乙金豹反身，甲饿虎扑羊

乙抬右脚原地震脚下落，右脚为轴，左脚前上一步，体右转90°，两腿成左弓步；同时，用右掌背迎击甲右掌心，左掌心按压甲右掌背，两掌夹挤甲右掌，用力旋腕拧缠，拉

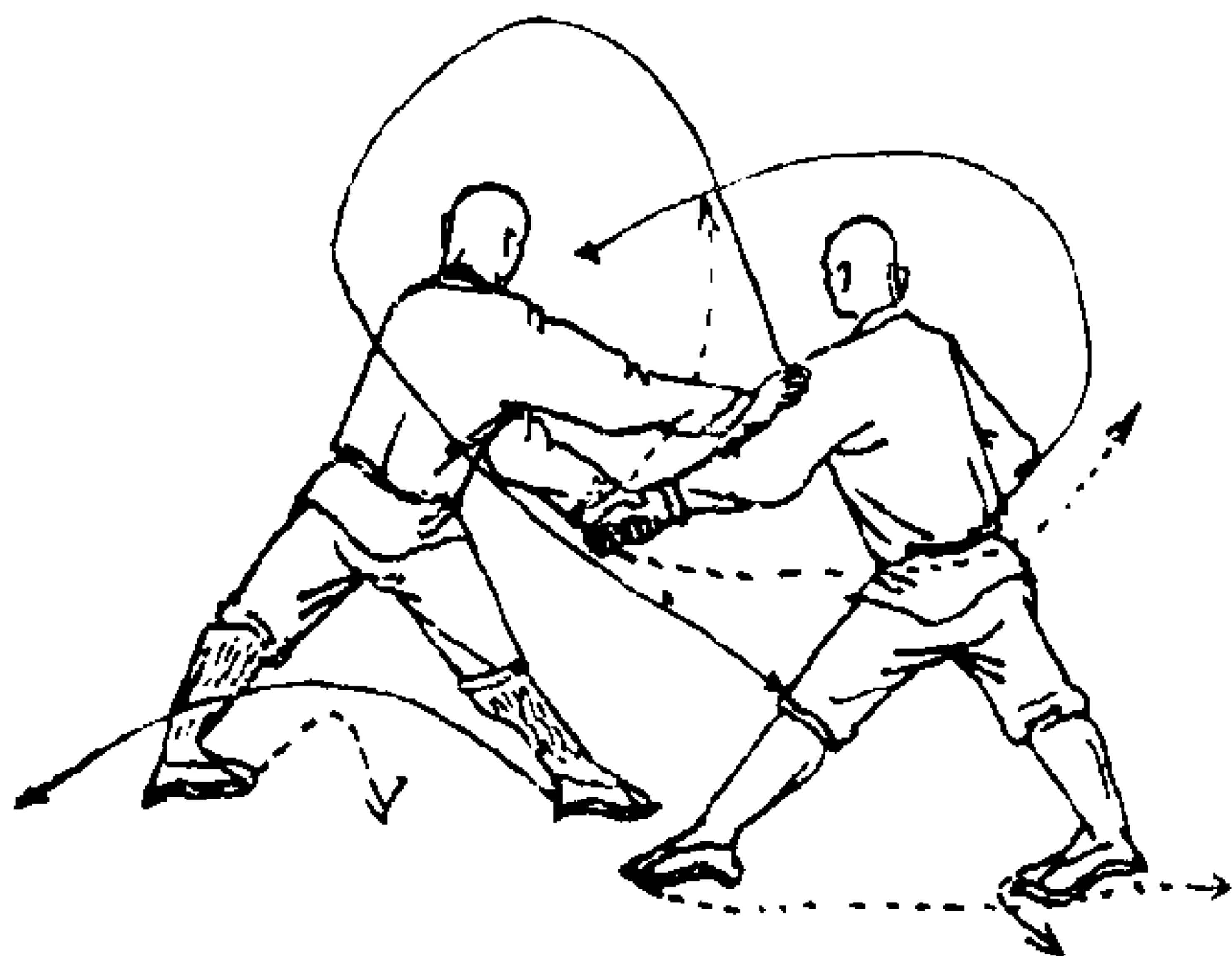
于胸前。目视右前侧。


图3－106

甲重心后移，两腿成叉步；右掌被拿，左臂屈肘左掌护于胸前，掌心斜向右，掌指斜向上。目视左前侧（图3—106）。

上动不停，甲右脚离地向后勾绊乙左腿，两腿成高叉步；同时，左掌由上向下沿右肩臂抹切，摘掉乙双手，并迅速反手抓住乙左手腕，用力向下猛拉；再用脱出的右掌猛力按压乙左肩臂，掌心斜向下，掌指斜向前。目视左前侧。

乙左腿抬起后移，摆脱甲右腿的勾绊，两腿成叉步；左掌被拿，右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向前，掌指向上。目视右前侧（图3—107）。


图3－107

实战应用：甲的上步大缠，主要用于擒拿抓敌；乙的挂塔伏虎主要用于解脱被擒之手臂，而且还可以进一步反擒拿敌。

35. 乙陈香劈山，甲海下砸鳖

乙右脚尖内旋，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳环弧向甲头上砸击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘、左拳护胸，拳心向后，拳眼向上；甲两足离地跳起，前后换步下落，两腿成右跪步；同时，双掌变拳，左拳上架乙右拳，拳心向右，拳眼向后；右拳向乙膝关节栽击，拳心斜向左，拳眼斜向上。目视乙膝关节（图3—108）。

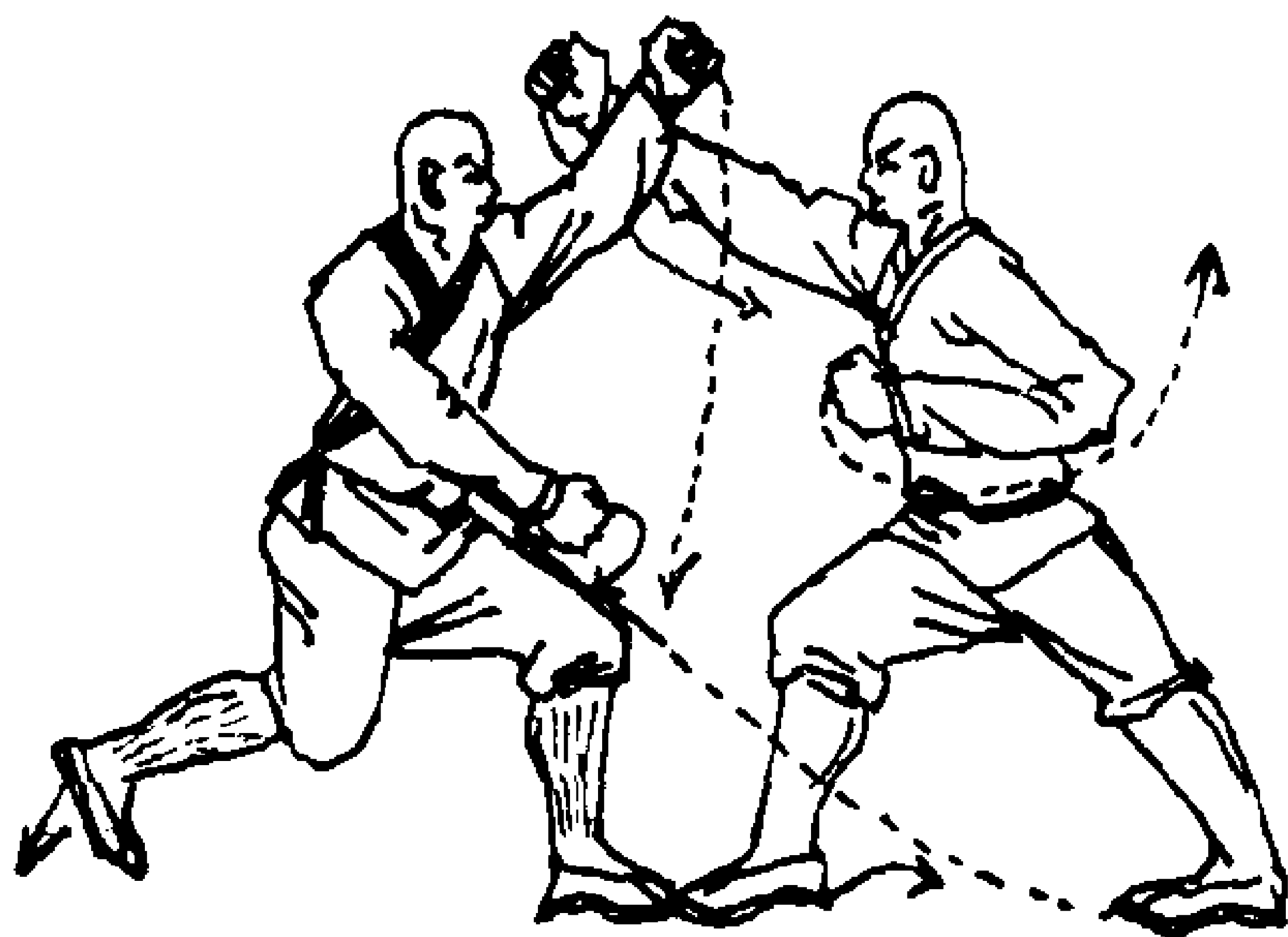


图3－108

实战应用：乙陈香劈山是双方相距较近时，撤步抽身，再以拳砸击对方头部，是以退为攻之招法；甲海下砸鳖是上面架开敌拳势，同时攻击敌下盘，使敌上下不能兼顾。

36. 乙童子弹踢，甲乌龙合口

乙右脚后移、右腿直立支撑，抬左脚向甲腹部弹踢；同时，左拳反甩于身后左侧，拳心向右，拳眼向下；右臂屈肘右拳护于胸前右侧，拳心斜向左，拳眼斜向上。目视甲头部。

甲右脚跟落地两腿变成左弓步；同时两拳变掌，由上向下拍击乙左腿，两掌心向下，掌指斜向前。目视乙左腿（图3—109）。

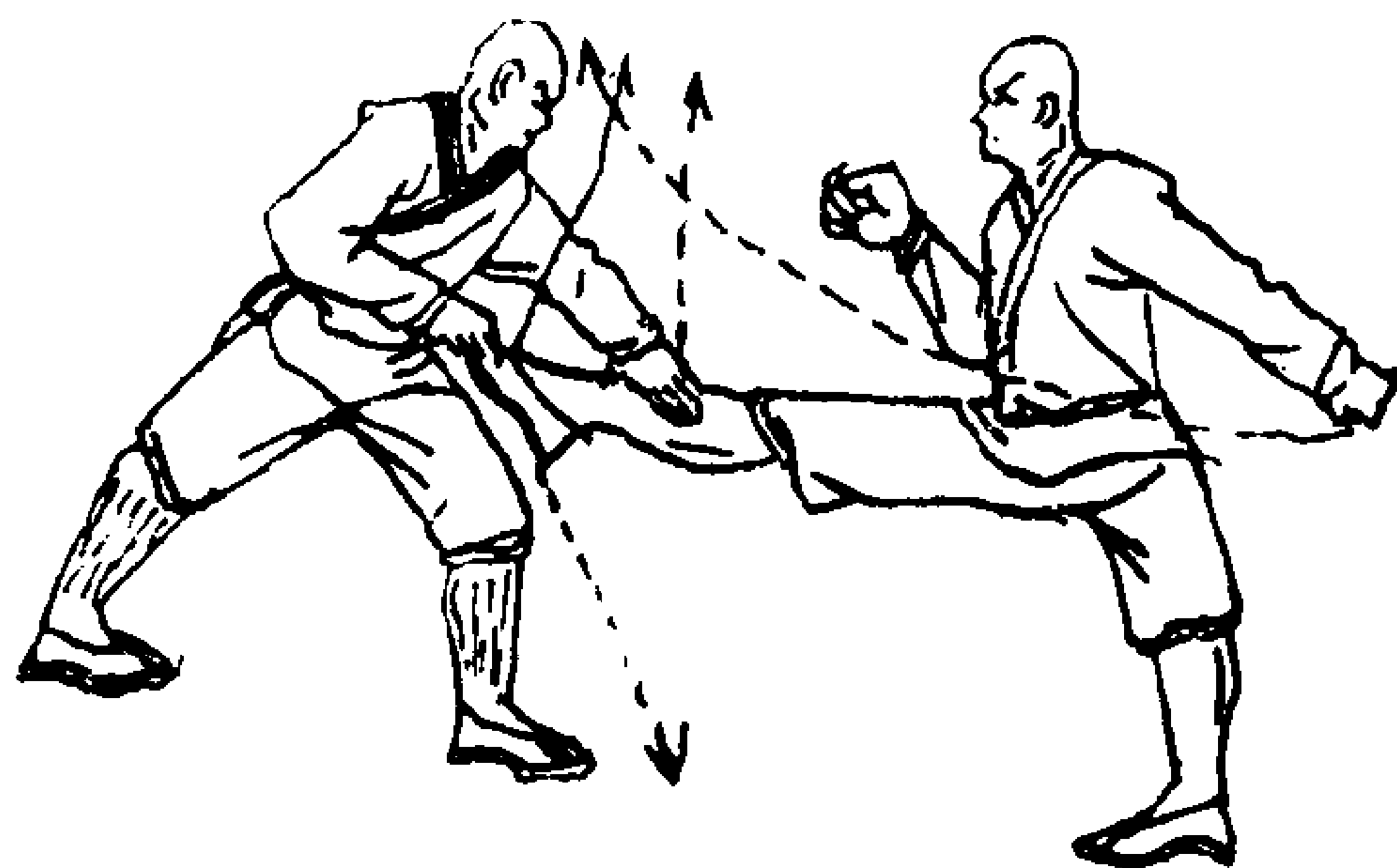


图3－109

实战应用：甲出腿弹踢主要用于踢击对方腹、裆等部位，使敌受击后退；乙双掌封拍则用于防守甲的弹踢。

37．乙太师挥鞭，甲横架铁闩

乙左脚在前方一步震脚下落，两腿成左弓步；同时左拳向甲头部挑打横扫，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视甲头部。

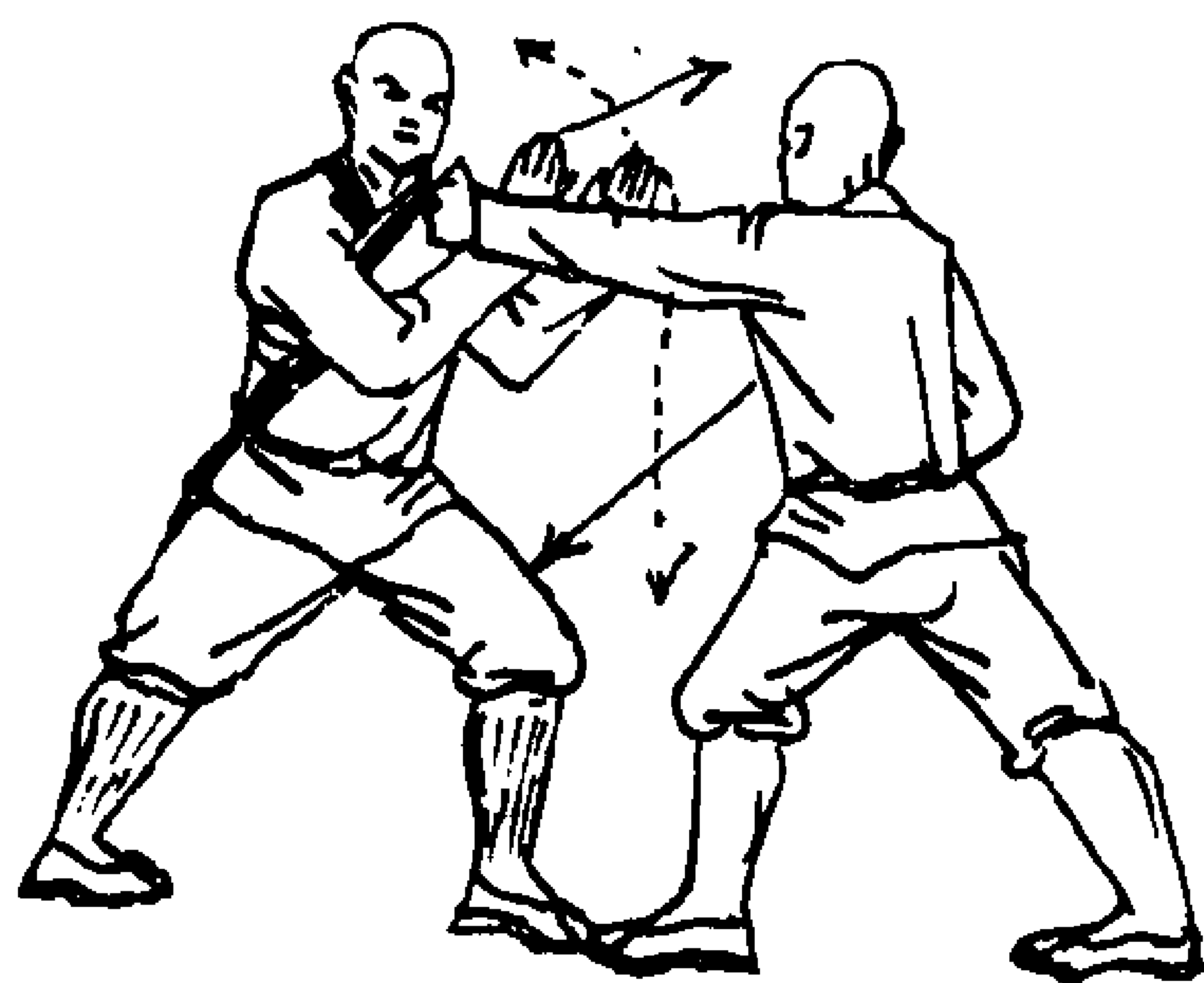


图3－110

甲两腿不变，两掌迅速上抬推架乙左臂，两掌心向外，掌指向上。目视乙左臂（图3—110）。

实战应用：乙太师挥鞭主要用于挑打横扫甲头部各处；乙横架铁闩主要用于封推对方击来的拳臂等，使敌难近我身。

38．乙海底偷桃，甲摘星换斗

乙两拳变掌，右掌向甲裆部抓来，掌心向左，掌指斜向下。

甲左掌向下开击乙右掌以护裆，掌心斜向下，掌指斜向前；右掌向乙头、面部推抓，掌心斜向前，掌指向上。目视乙头、面部。

乙左掌迅速向外拨架甲右掌以护头，掌心斜向前，掌指向上。目视甲头部（图3—111）。

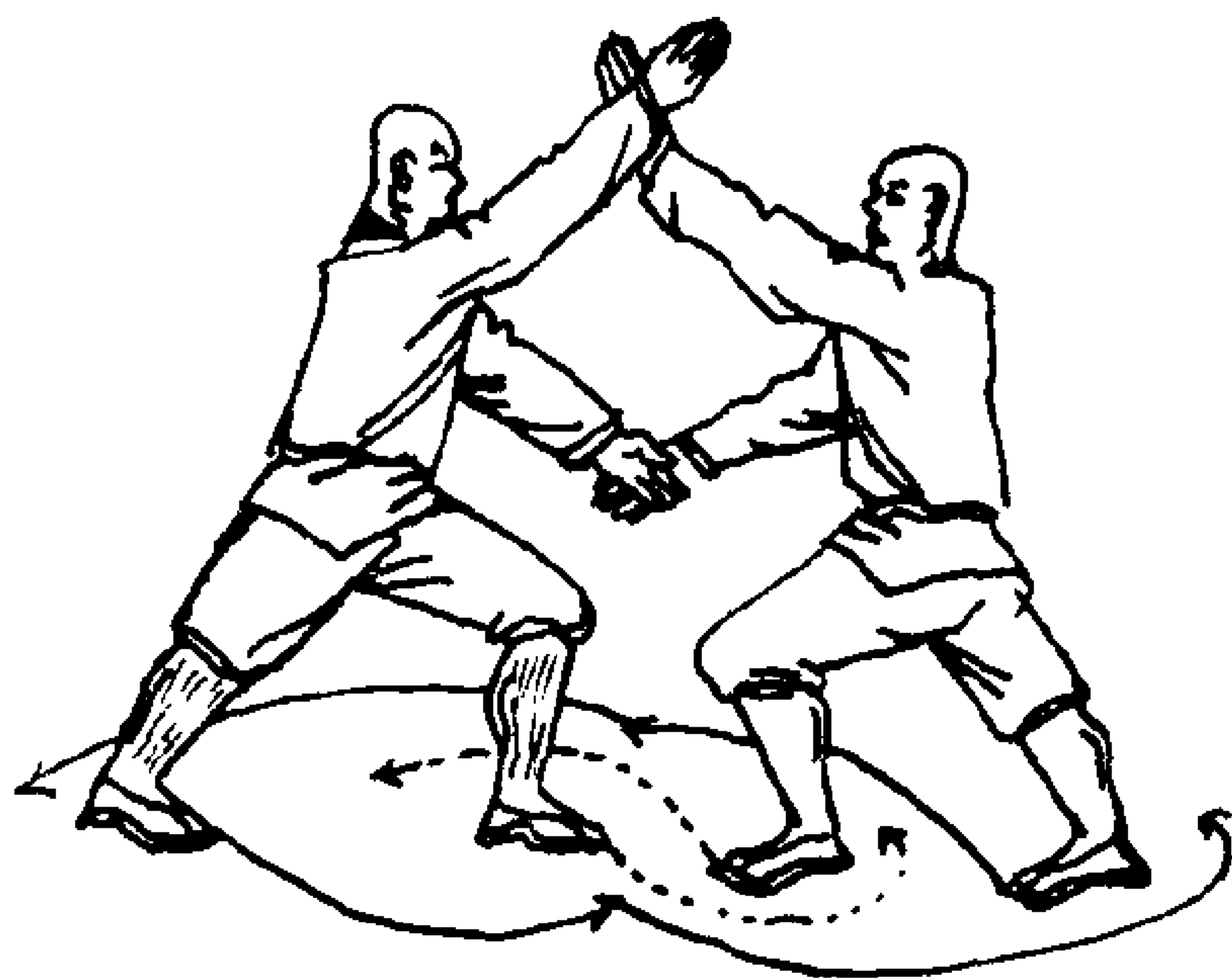


图3－111

实战应用：此势为双方互相抓、挡之招，关键是眼疾手快，如何抓、挡的快、准、狠。

39．双方来回盘旋

甲乙双方右脚前上半步，再左脚前上半步落在对方左脚

外后侧，右脚再前上一步，两脚为轴，体左转180°，双方两腿成高叉步，双方两掌相持不变。互相对视（图3—112）。

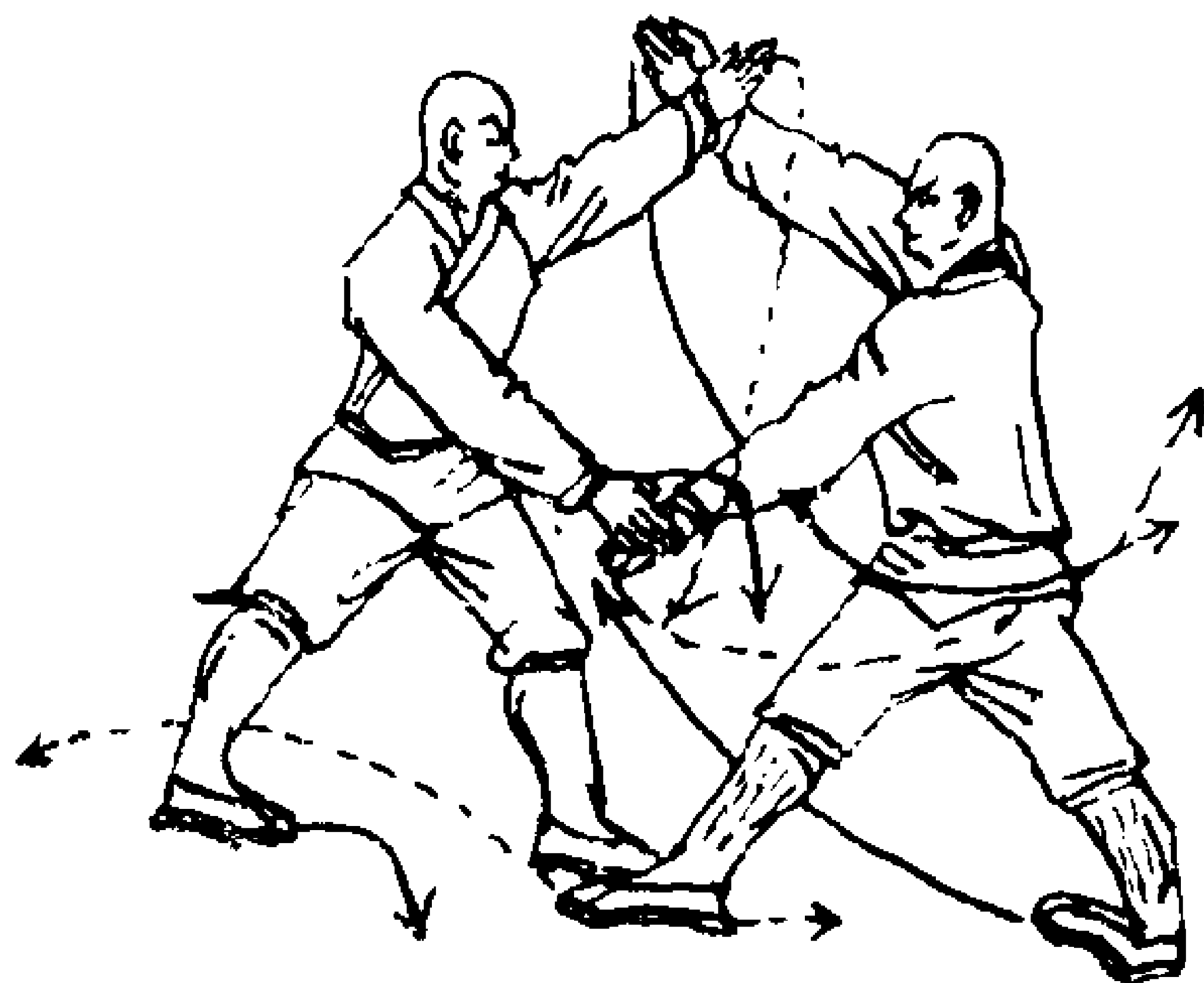


图3—112

实战应用：双方相持换位，此时一方面要注意防守对方的突然攻击，另一方面又要伺机攻击对方。

40. 甲甩手弹踢，乙撑身双封

甲左脚后移，左腿直立支撑，抬右脚向乙裆部弹踢；同时，两掌向左后侧猛甩，两掌心斜相对，掌指向后。目视乙双手。

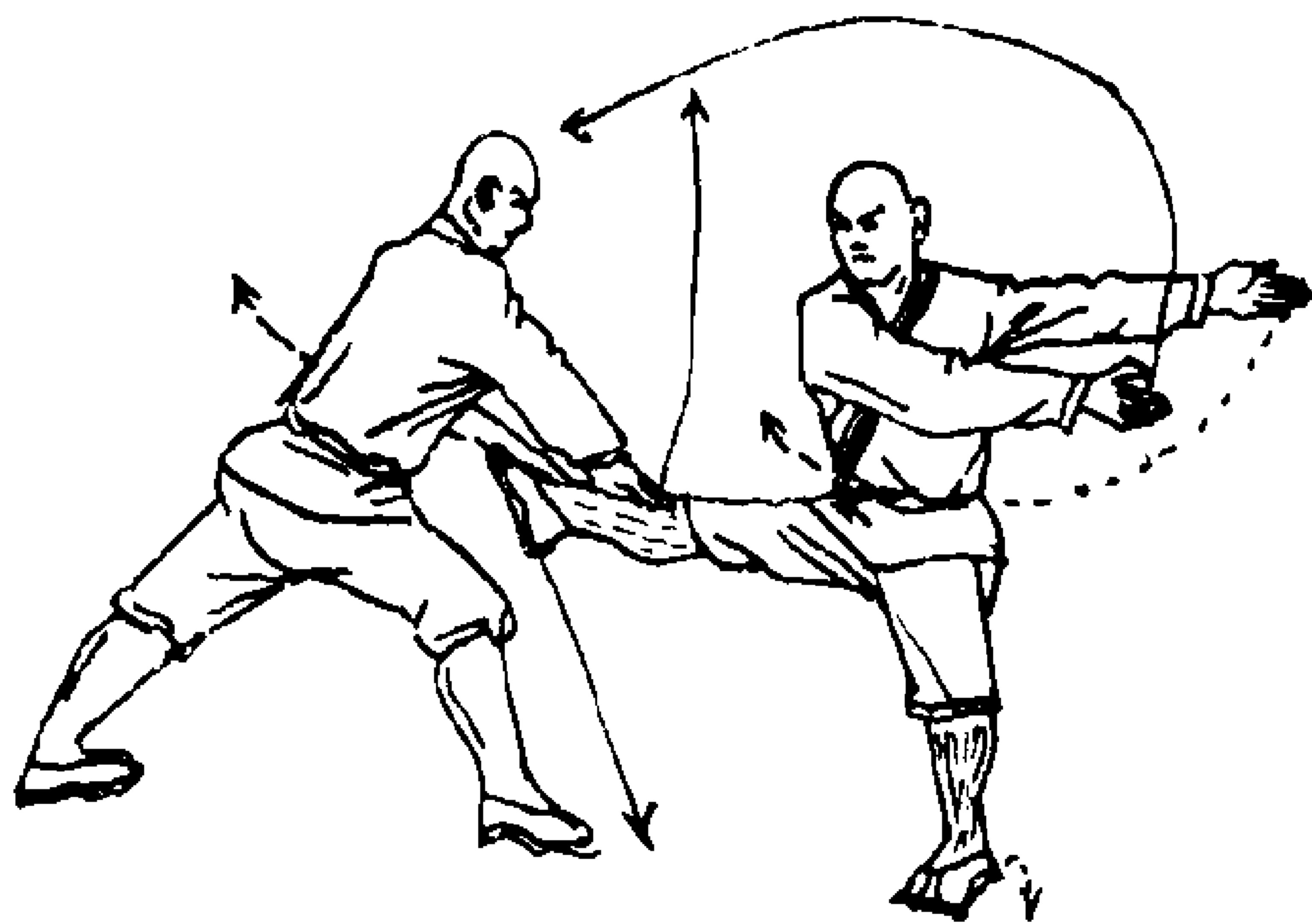


图3—113

乙两脚跳起，前后换步，两腿成右弓步；同时，用两掌由上向下封拍甲右腿，两掌心向下，掌指斜向前。目视甲右腿（图3—113）。

实战应用：甲出腿踢击乙胸腹或裆部，乙用双掌封拍甲的弹踢。

41. 甲泰山压顶，乙二郎担山

甲左脚跟外旋，右脚在前方一步下落，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳猛力向前砸击乙头部，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于腰间下侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视乙右臂。

乙两腿不变，两掌变拳，右拳上架甲右拳，拳心向左，拳眼斜向后；左拳展于体左后侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视左前侧（图3—114）。

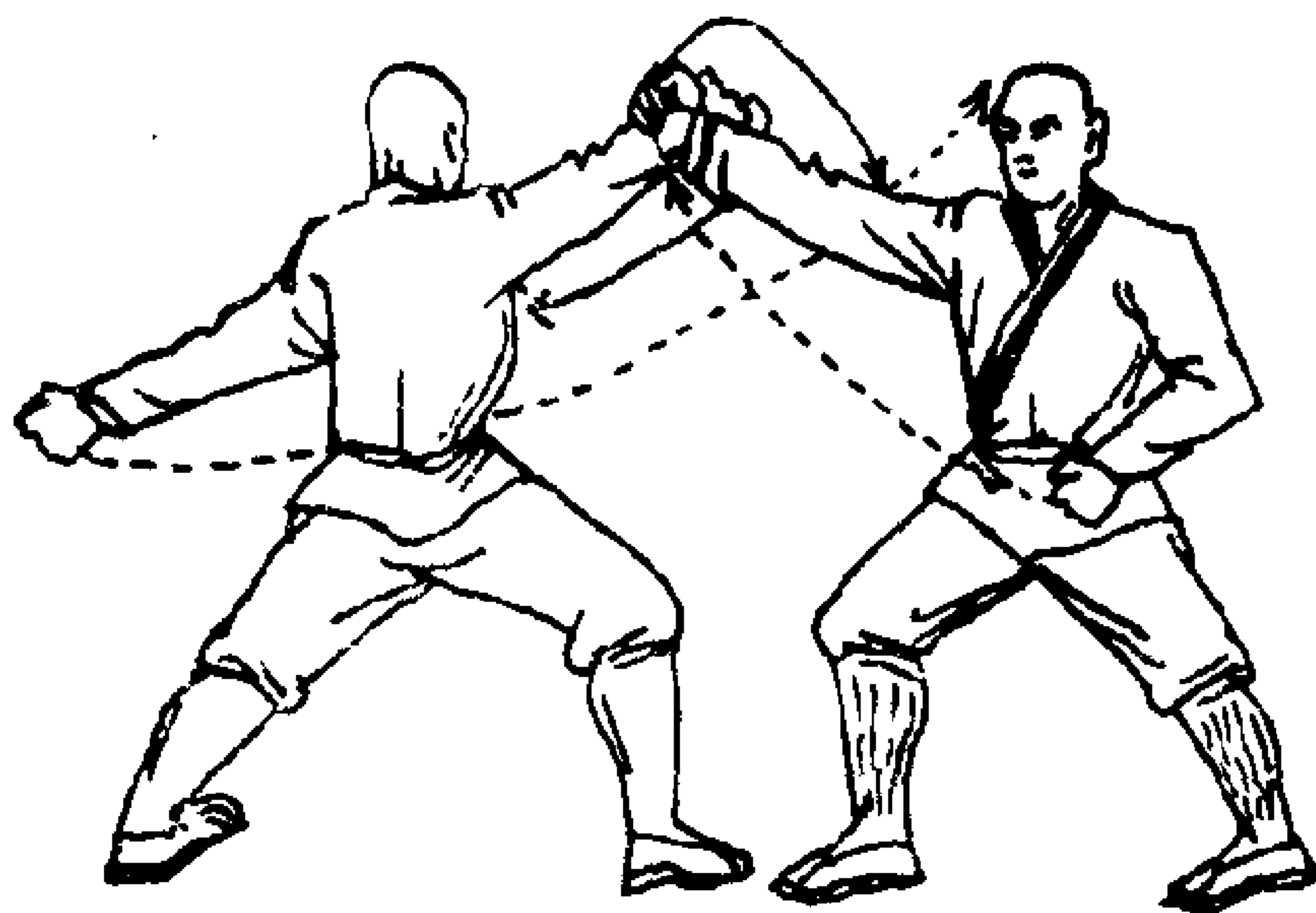


图3－114

实战应用：甲的砸拳主要用于击打对方头部要害之处，是主动攻击之招；乙的架拳则主要是防守对方的砸拳或崩打等招势，是防守之法。

42. 乙横扫千军，甲拗步推窗

乙左拳向我头部右侧用力扣挑扫击，拳心向右，拳眼斜

向上；右臂屈肘右拳护胸前下侧，拳心斜向内，拳眼向上。目视甲头部。

甲两拳变掌，向乙右臂猛力推击，掌心向外，掌指向上。目视乙左臂（图3—115）。

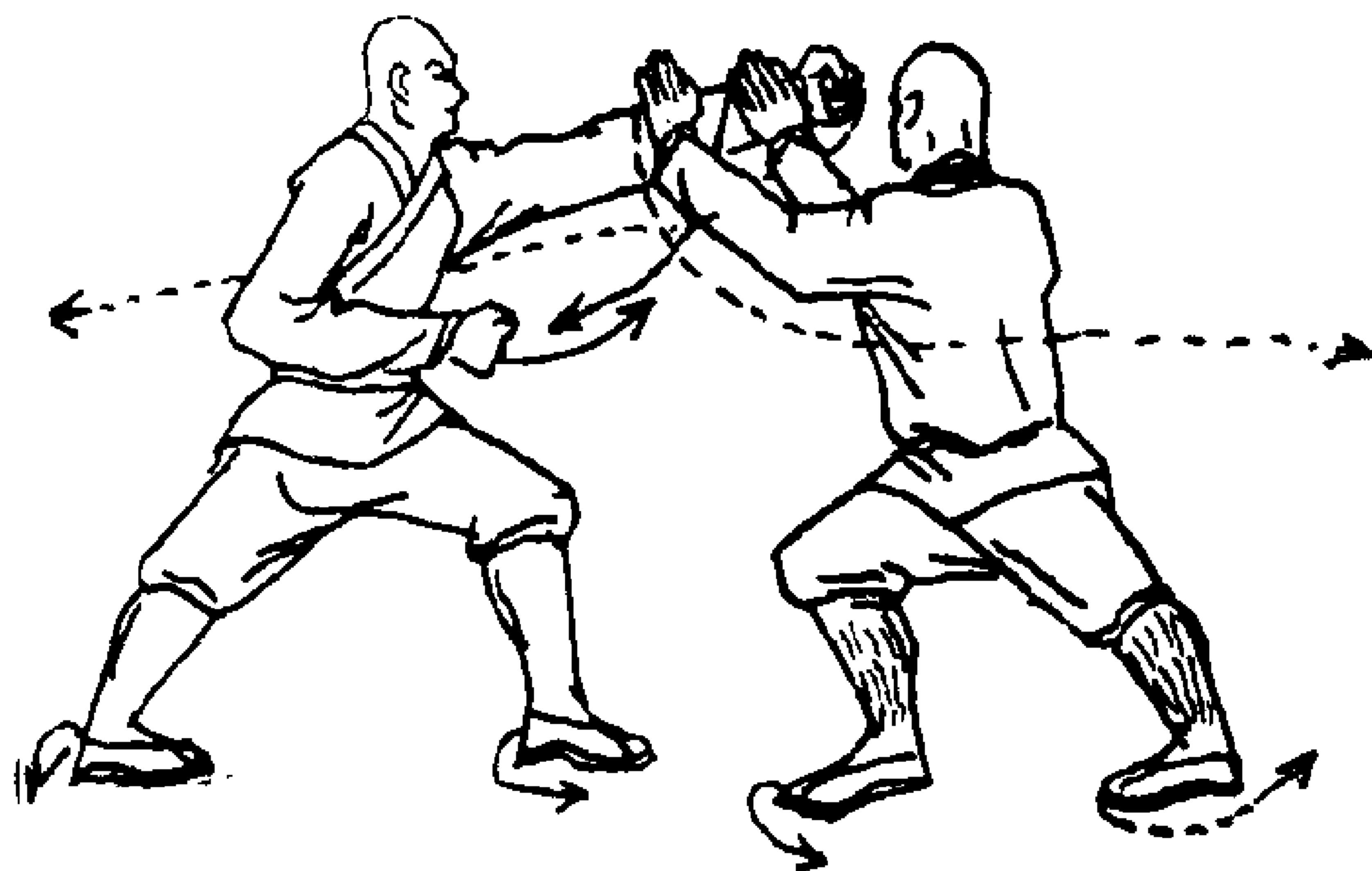


图3－115

实战应用：乙的挑扣横扫拳，主要用于挑扫扣击敌上盘，甲双手推窗势主要用于封推敌击来之拳臂。

43．双方骑马爬门

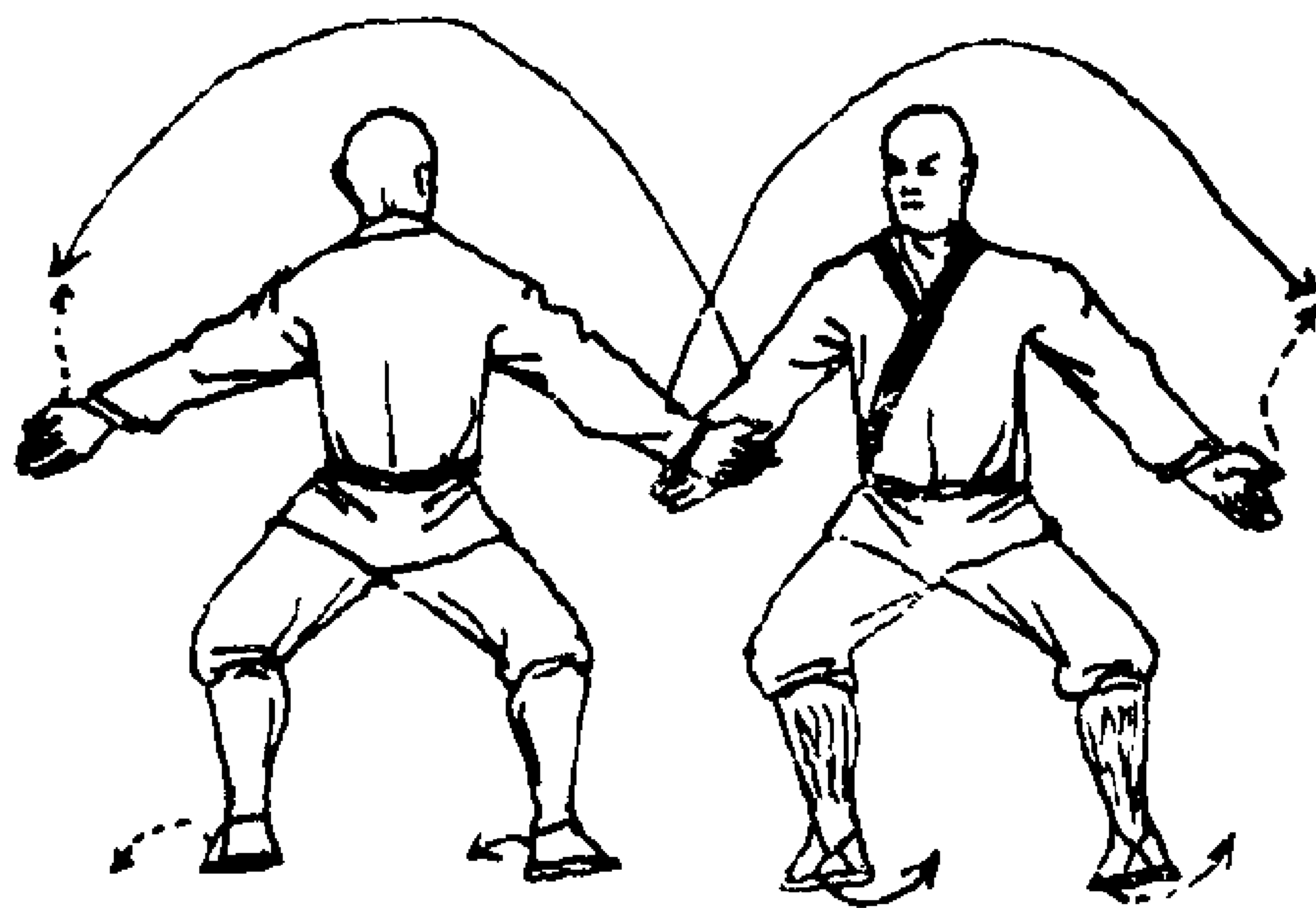


图3－116

甲乙双方两脚踒地，体左转90°，使两腿成马步；乙两拳变掌，双方两掌向两侧穿击，两掌心向前，两掌指斜向外。目视右前侧（图3—116）。

实战应用：主

要用于对付侧面来敌，也可用于防守敌人的横冲或横击。

44.双方弓步采拿

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时右掌由右经上向左再向下以掌心拍击左掌背，左掌背向上迎击右掌心，两掌紧握在一起，掌心向下，掌指向外。双方目视两掌（图3—117）。

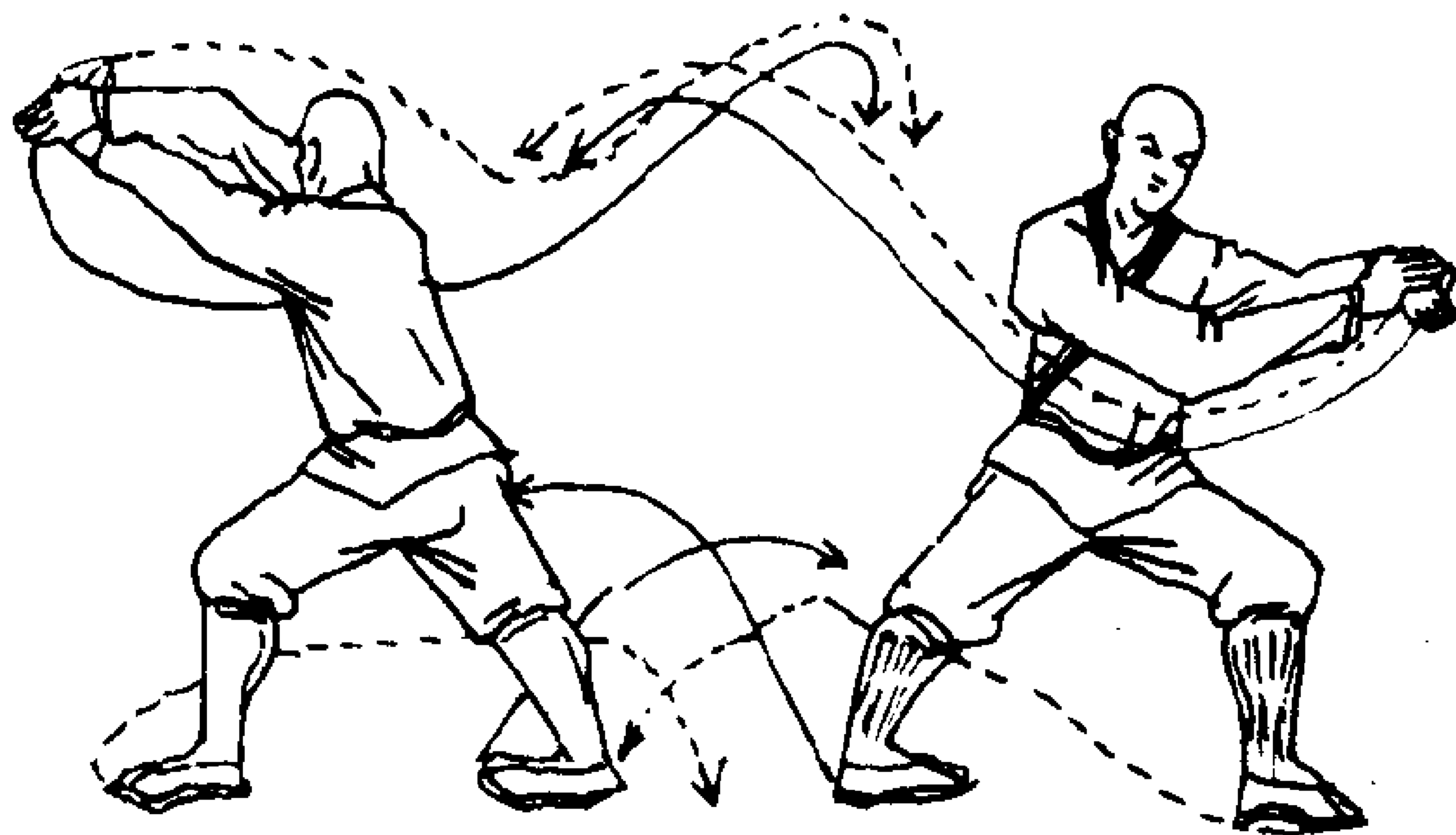


图3—117

实战应用：敌如抓我手腕，我以两手夹挤敌人之手，并用力旋腕缠拧，擒拿敌人手腕。

拳谱曰：

"敌人把我手腕抓，一心要把我拿下。
两掌用力一夹挤，使出被擒反擒拿。
旋腕拧缠只一拉，拉倒敌人地下趴。
少林古刹汇绝技　博采智士和名家。"

45.双方擒敌回乡

甲乙双方两脚为轴，体右转180°，左脚前上半步震脚下

落，左腿直立支撑右腿屈膝提起，两腿成独立步；同时两掌紧握拧抱于腰间下侧，两掌心向内，掌指斜向下。目视前方（图3—118）。

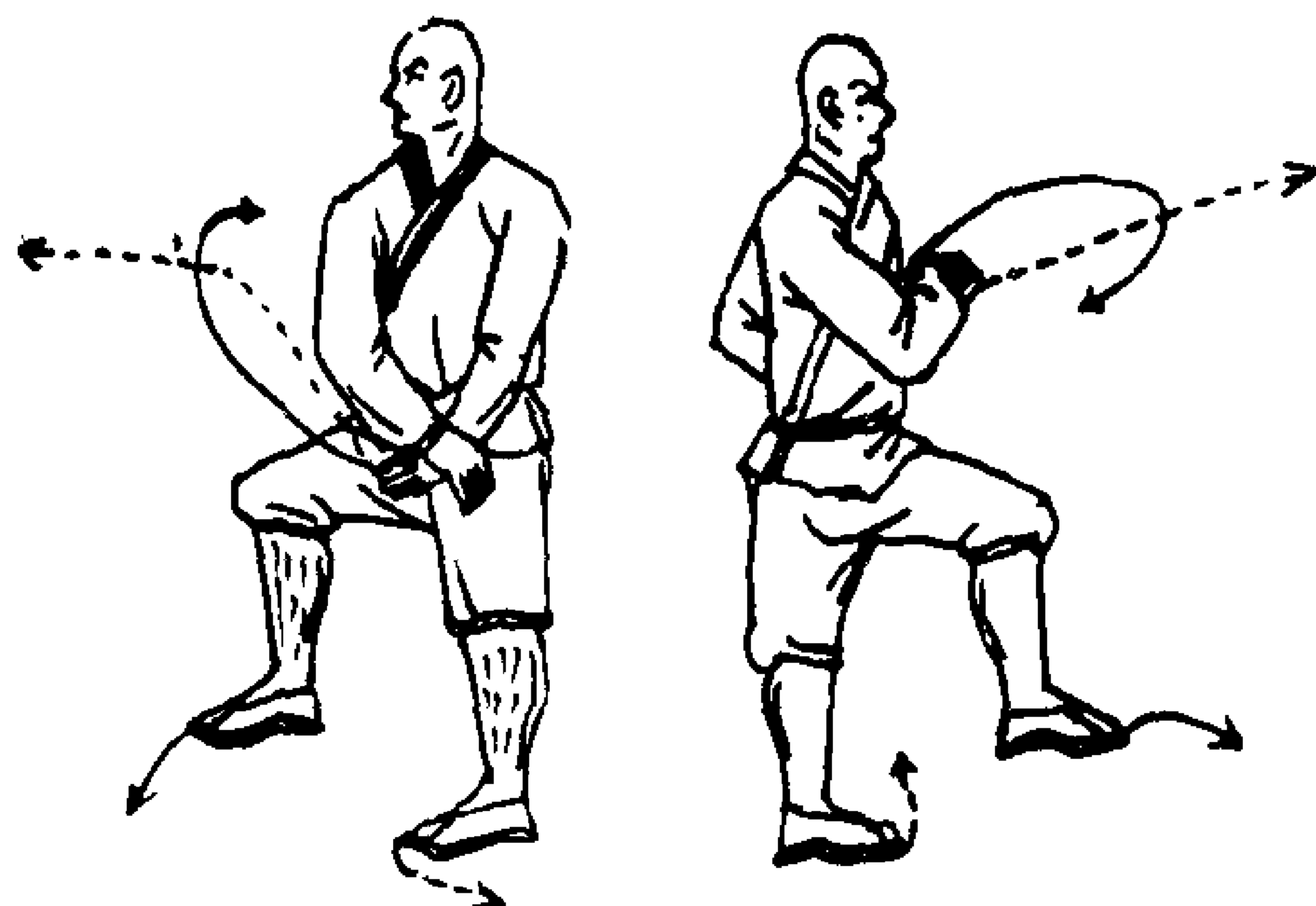


图3—118

实战应用：双手缠住敌手腕后，用力牵拉，并借转体之势，将敌拉倒而擒之。

拳谱曰：

"敌方失招被我拿，一心想逃使妙法。
我见对方想逃遁，双掌用力猛牵拉。
拉往何处何处走，若还反攻遭残杀。
擒敌回乡只一手，强敌一见心害怕。"

46.双方登山打虎

甲乙双方左脚尖外旋，右脚在前方一步下落，两腿成右弓步；同时，双方两掌变拳，左拳向前猛力冲击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心斜向左，拳眼斜向上。目视前方（图3—119）。

实战应用：主要用于对付前面攻来的敌人。如敌来攻

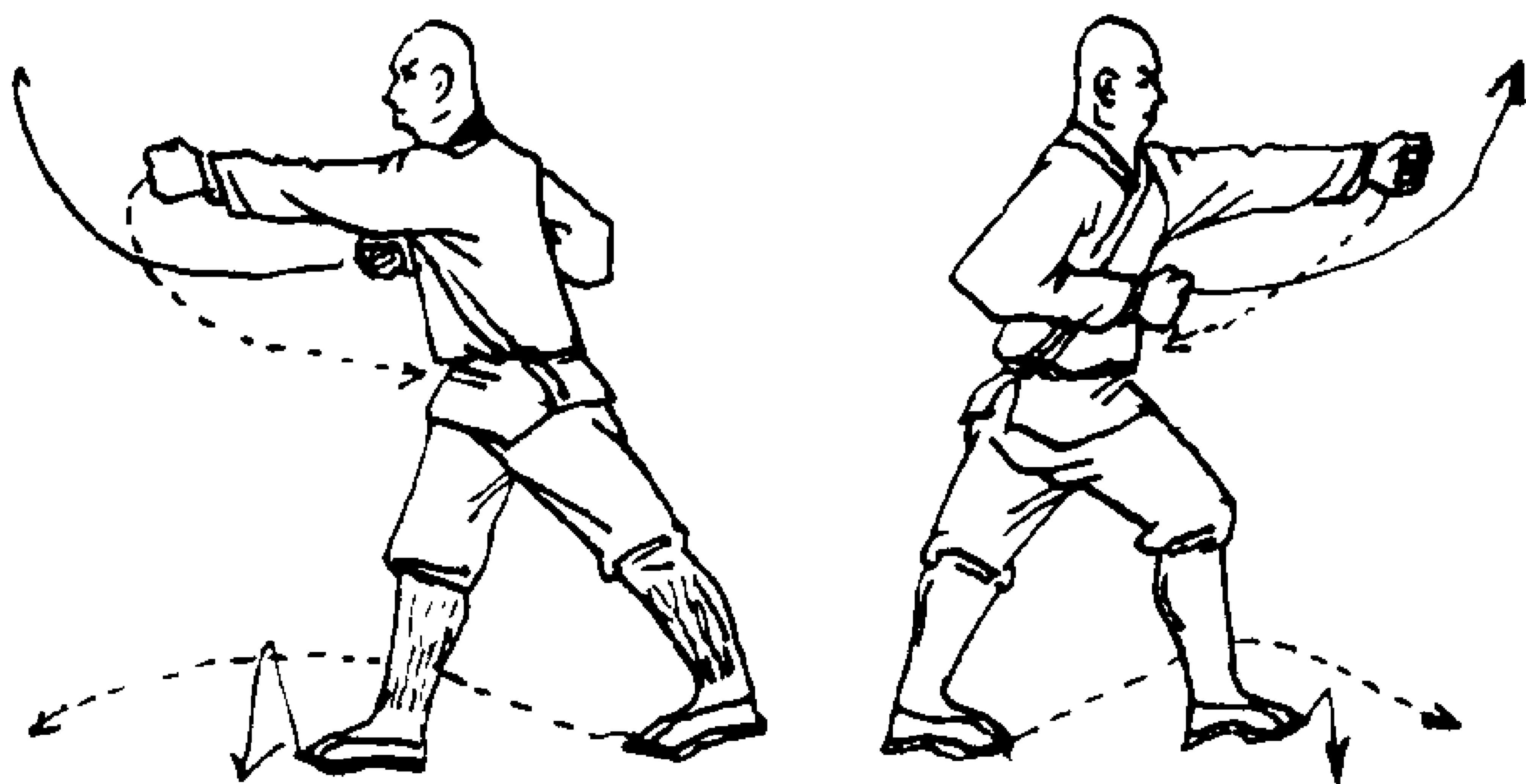


图3－119

击，我一拳护胸，另一拳向前猛力冲击敌人胸肋或腹部，是攻防兼有之招法。

拳谱曰：

"登山打虎奔山岗，单拳冲击力量强。
任敌纵有千般勇，一捶击中命无常。
轻者疼痛向后退，重者栽倒见阎王。
从师学习八极功，不怕群敌逞凶猛。"

47.双方倒步崩阴

甲乙双方抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步落地，两腿成左弓步；同时左拳变勾手，猛力向体左后侧崩击，勾尖向下；右拳变掌，架于头前右上侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视左前侧（图3—120）。



图3－120

实战应用：前架掌主要防守前方来敌，后崩勾手主要为反打背后追敌。

拳谱曰：

“倒步崩阴一条枪，前后敌人难发狂。
前面犯敌来袭击，单掌击敌去远方。
后面强敌赶得紧，回手一勾要害伤。
倒步崩阴招势妙　前后来敌不用慌。”

48. 双方反打撩阴

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时，右掌变勾手，由左向右反打于体右下侧，勾尖向下；左勾手变掌，屈肘护于腰间下侧，掌心向内，掌指斜向右。目视体右下侧（图3—121）。

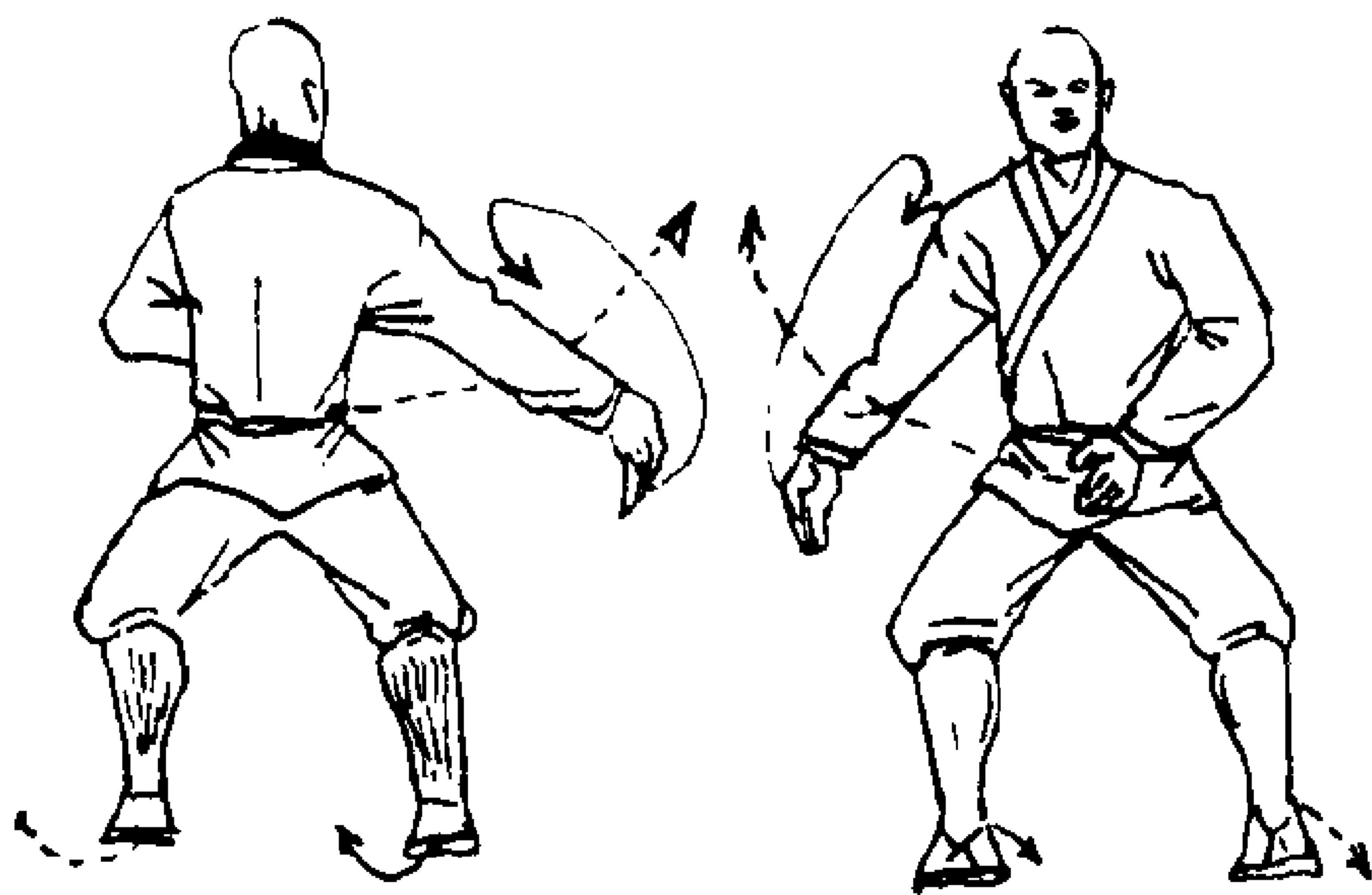


图3-121

实战应用：此势主要用于对付侧面来犯之敌，即敌从侧面攻来，我可用崩阴手击打敌方阴部，可以当即击退敌人。

拳谱曰：

“反打阴部使妙招，侧面之敌难应接。

不怕敌人千般硬，致命要害被我击。
轻者抱腹败下阵　重者当场败倒地。
从师学习八极艺，强身健体扶正义。”

49.双方迎门推掌

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成右虚步；同时，双方左掌向前平推，掌心向前，掌指向上；右勾手变掌，屈肘收护于胸前右侧，掌心向前，掌指向上。互相目视对方。（图3—122）。

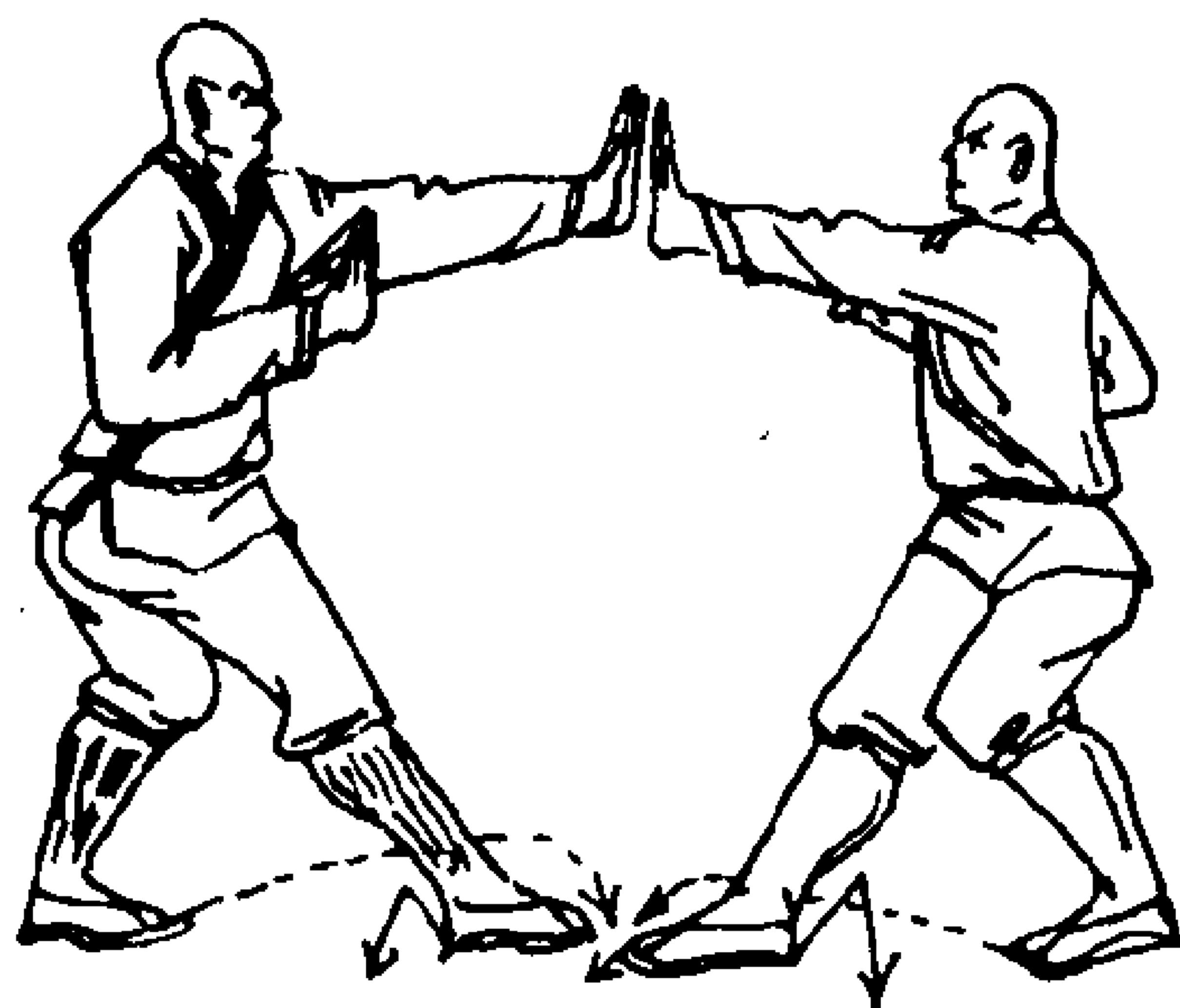


图3－122

实战应用：此势主要用于对付迎面来犯之敌，用一掌拨开敌来势，另一掌迎面推击敌方，使其败走。

拳谱曰：

“迎门推掌招法奇，对面迎击攻来敌。
敌手进攻猛似虎，一心想把我来欺。
单掌拨开敌来势，以防自身受攻击。
迎面一掌如闪电，强敌仰天躺在地。”

50.双方弓步崩推

甲乙双方抬右脚后移，震脚落地，左脚前上一步落地，两腿成左弓步；同时左掌变勾手与右掌向前崩击推掌，左勾手勾尖向下，右掌心斜向前，掌指向上，勾掌相距一尺左右。目视前方（图3—123）。

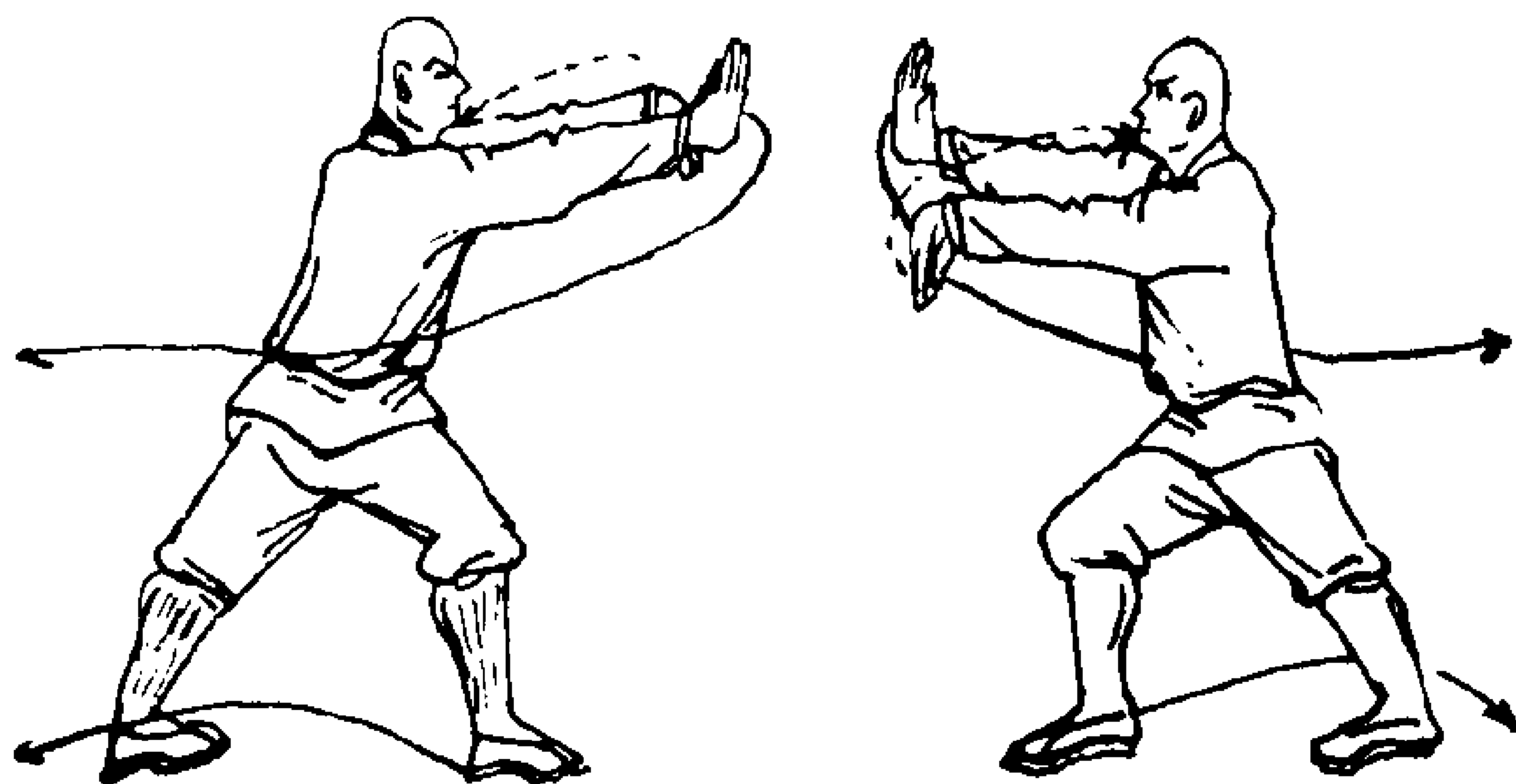


图3－123

实战应用：主要用于崩打前方来敌之肋间、胸腹、肩臂等部，是攻防并举之法。

拳谱曰：

"弓步崩推猛如刚，冲击敌手似虎狼。
勾手崩点敌软肋，单掌推击敌胸膛。
两臂挥动只一抖，击中对方似倒墙。
敌人一见心胆怯，不敢应战喊投降。"

51.双方青龙摆尾

甲乙双方右脚后撤，落于左脚内侧，屈膝与左脚成并步；同时，右掌随势扫于体后右侧，掌心斜向下，掌指斜向后；左勾手变掌，屈肘收护于左侧前方，掌心斜向右，掌指向上。目视右前侧（图3—124）。

实战应用：前掌为防守来敌的袭击，后掌为扫击身后之敌，是攻防兼备之招法。



图3－124

拳谱曰：

“前后两侧敌袭击，遮前挡后要及时。

前掌防护敌来势，后掌扫击莫要迟。

前后强敌难下手，青龙摆尾招法实。

对方中上我的掌，仰天倒地腿伸直。”

双方收势

甲乙双方两脚蹍地，体右转90°，使两腿成小八字步站立；同时，两掌变拳，右臂屈肘右拳收护于左肋前侧；左臂屈肘左拳护于腰间右下侧，两拳心斜向内，拳眼斜向上。目视前方（图3—125）。

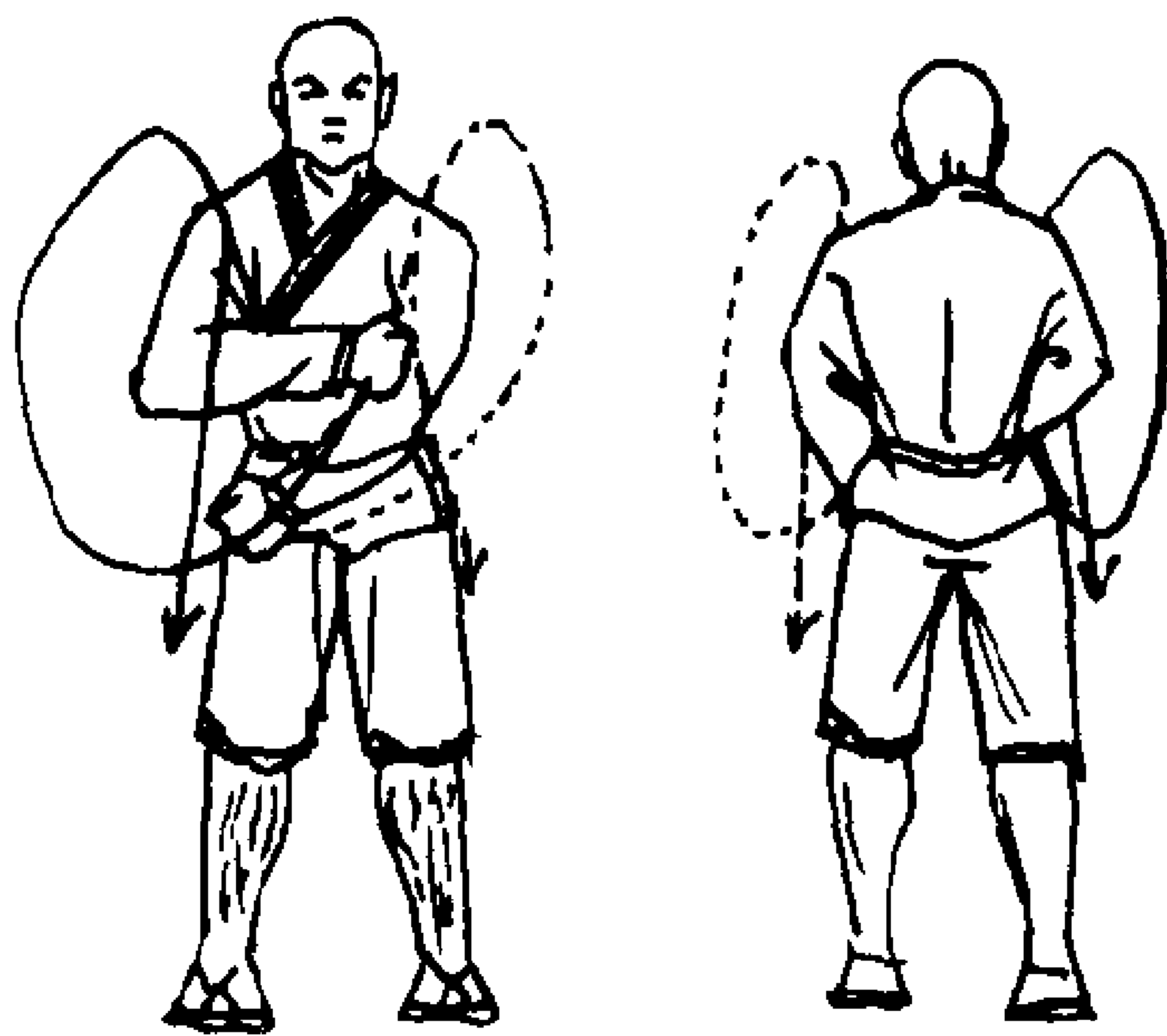


图3－125

上动不停，甲乙双方两拳变掌，共同向外上环弧，再向内、向下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图3—126）。

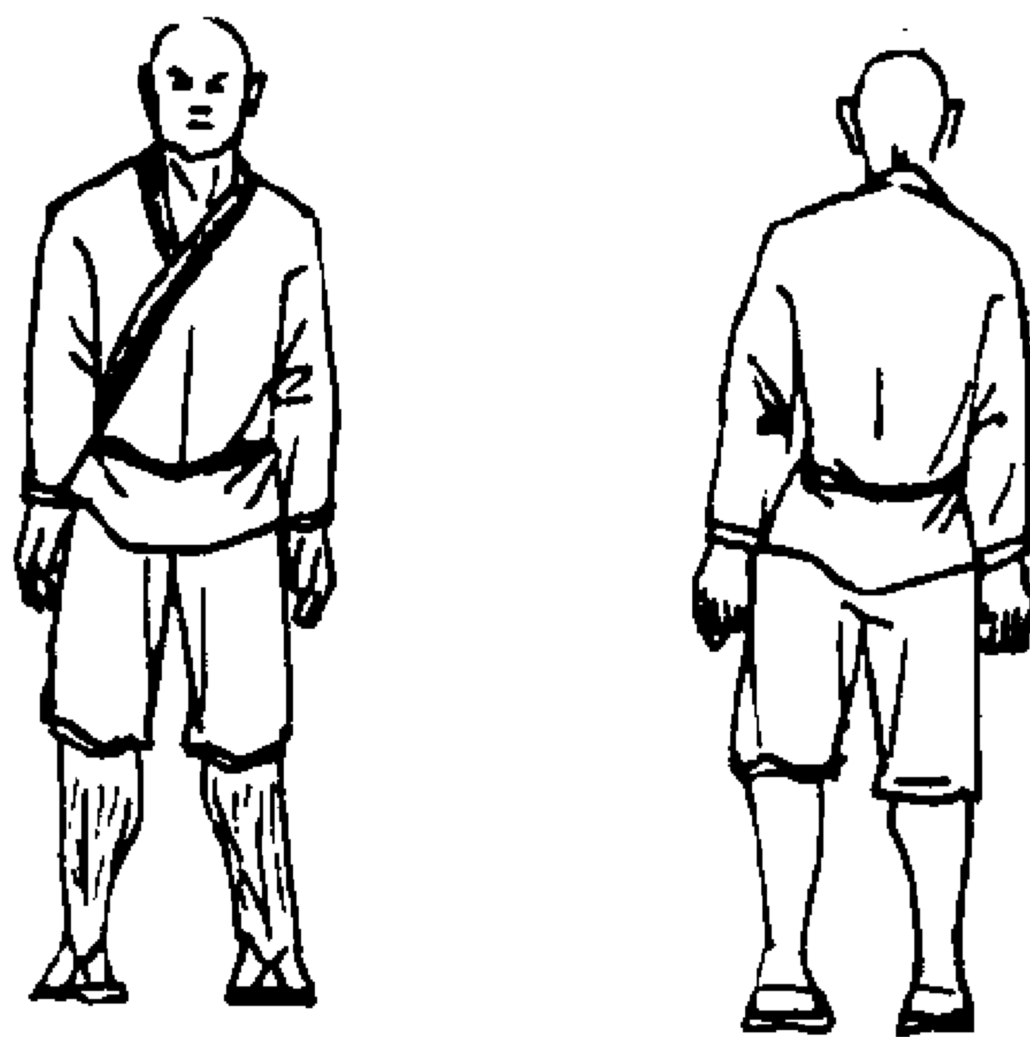


图3－126

实战应用：此势为对打的收势。

第四章　少林四门八极拳

少林四门八极拳是在开门八极拳和二门八极拳的基础上发展而来的。其中，其南门并步单推掌、北门闪势挎虎、西门双碰掌、东门底上捶这四势也称作力杀四门，是四门八极拳的重点招势。四门八极拳要练到行如风、站如钉、腿似铁棍、膝似铁锤、背似铜钟、腹似铁鼓、臂似铜梁、肘似利刃、拳如流星、掌似瓦垄、眼似闪电才算功夫到家。

一、少林四门八极拳歌诀

“四门八极勇难挡，力杀四门威力强。
两掌运劲硬如铁，两腿行站坚如钢。
南门单掌开门路，力士推碑世无双。
北门闪势敌难进，上步挎虎敌难挡。
西门推窗望月势，跳步双撑站马桩。
东门回身双碰掌，连环劈砸似金刚。
童子抱斗迎门站，大仙拳手在路旁。
白猿孝母献仙桃，罗汉举肘击胸膛。
进步单鞭扫脊背，单手劈风底上掌。
回头单掌推窗月，英雄推掌拥倒墙。

马步单鞭双分掌，转身滚龙一条枪。
左右缠拿扳敌倒，燕子展翅穿林场。
单臂用力擒猛虎。黄龙追蛇入洞房。
海底弓身去取宝，老子关门用力量。
豹子跳涧三跃险，湘子挎篮马步桩。
连环劈砸上下捶，转身跳步把门敞。
左右拿敌双手采，独立拐肘抱肋旁。
登山弓身打猛虎，跃势反手崩阴掌。
反身崩阴击阳门，猛虎抢身把口张。
凤凰旋窝把身转，金龙抱柱在胸膛。
抓打擒拿手法妙，四门八极镇八方。”

二、少林四门八极拳动作顺序

起势　1.怀中抱月　2.仙人指路　3.猿猴献果　4.金牛仰角　5.青龙摇头　6.太师挥鞭　7.底上开门　8.回身推月　9.力士碰碑　10.坐马双撑　11.反身滚龙　12.左右扳敌　13.金丝缠腕　14.燕子穿林　15.挂塔伏虎　16.追蛇入洞　17.下海砸鳖　18.老君封门　19.回身滚龙　20.闪身避险　21.罗汉挎柴　22.滚龙脱身　23.挂塔伏虎　24.乌龙进洞　25.跃步诱敌　26.进步栽捶　27.野牛奔川　28.反身推窗　29.力士推碑　30.跳步双撑　31.转身挎虎　32.上步连环捶　33.童子拜佛　34.马步单鞭　35.右采拿手　36.回身独立　37.打虎进山　38.左采拿手　39.回身独立　40.打虎进山　41.弓步崩阴　42.转身崩阴　43.迎门推掌　44.上步崩推　45.乌龙摆尾　46.五龙抱柱　收势

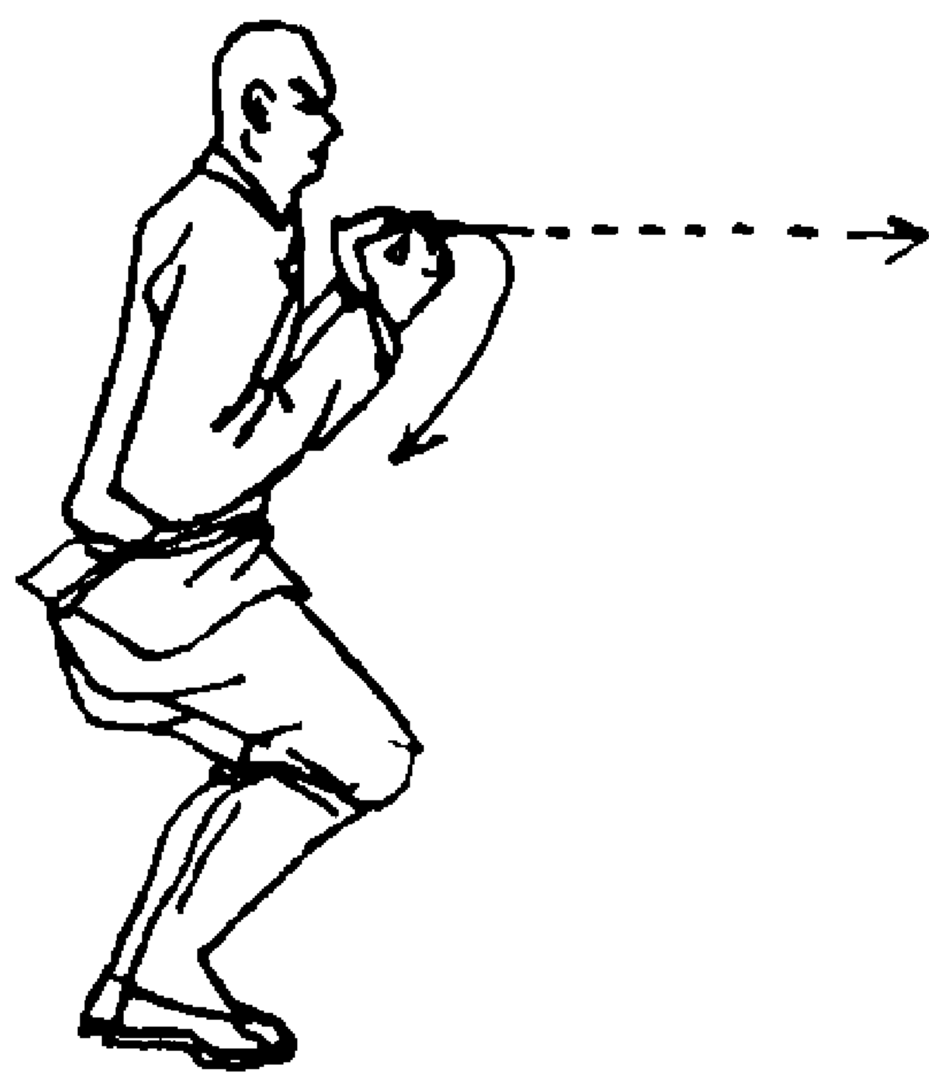
三、少林四门八极拳图解说明

起势

两脚八字步站立，上体正直，两臂自然下垂，五指并拢，紧贴两大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图4—1）。


图4—1

1.怀中抱月


图4－2

抬右脚原地震脚落地，体左转90°，左脚离地后撤，震脚落地，与右脚成并步，两腿屈膝半蹲；同时两掌变拳，屈肘护于胸前两侧，拳心向内，拳眼向外。目视前方（图4—2）。

实战应用：主要用于搂抱敌人腰部，或者抓拉敌人手腕，也可防护胸前，免受敌人之攻击。

拳谱曰：

“敌拳击到我面前，用手抓拉在胸间。
双臂用力只一搅，敌方被拿不费难。
怀中抱月奇玄妙，防身护体自安然。
强敌想攻难下手，能挡歹人和硬汉。”

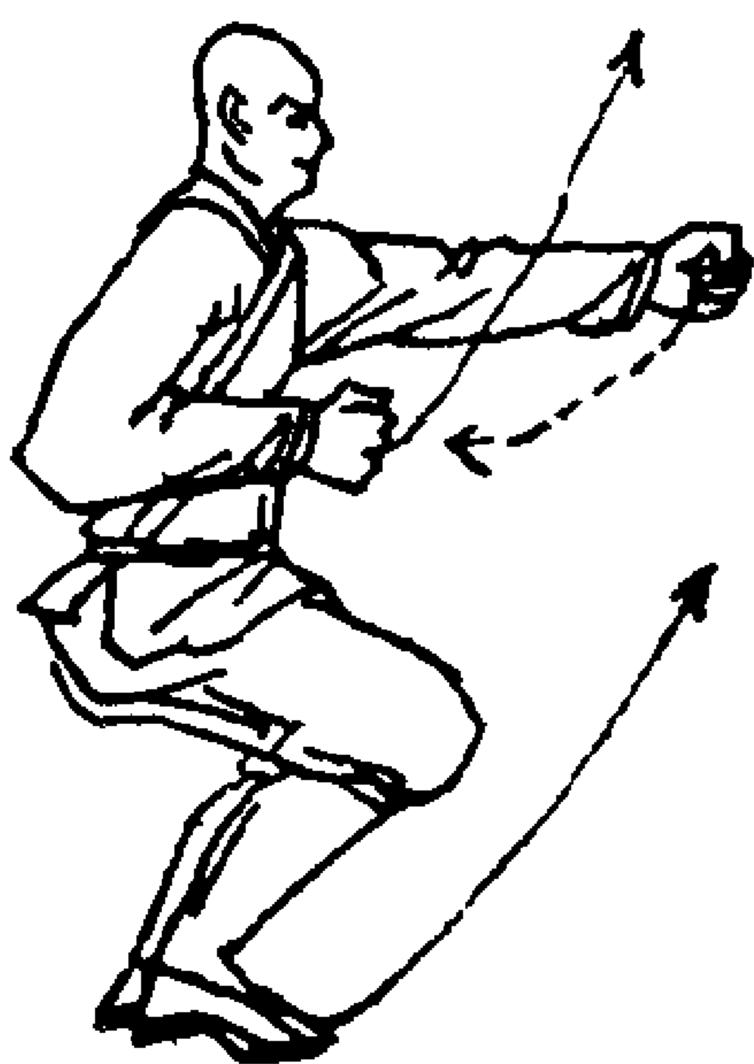


图4-3

2. 仙人指路

两脚原地不动，左拳向前方冲击，拳高与肩平，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于胸前右侧，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图4—3）。

实战应用：用于冲击迎面来敌的胸肋或咽喉等处，是迎面冲击之招。

拳谱曰：

“仙人指路妙法玄，迎面来敌不容宽。
单臂用力冲出去，直击对方胸肋间。
轻者当场败回去，重者筋伤骨折断。
怀中出捶只一下，敌人一见心胆寒。”

3. 猿猴献果

左脚不动，右脚抬起向前弹踢，两腿成独立步；同时，右拳向前上方挑撩，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘收护于腰间前侧，拳心向右，拳眼斜向上。目视前方（图4—4）。



图4-4

实战应用：右拳挑击敌咽喉或下颌，左拳护体或者

击敌腹裆，同时右脚弹踢敌人膝关节或小腿，上、中、下三点攻击，敌难兼顾。

拳谱曰：

“白猿孝母献瓜果，挑撩弹踢不用夸。
上打咽喉致敌命，下伤膝盖敌躺下。
中间护体击敌腹，三处进攻一齐发。
敌人一见心忙乱，败阵脱逃一溜烟。”

4.金牛仰角

右脚在前方震脚下落，左脚前上一步，两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时，右拳向右侧猛力崩击，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳挑于左前侧方，拳心向前，拳眼向右。目视左拳（图4—5）。

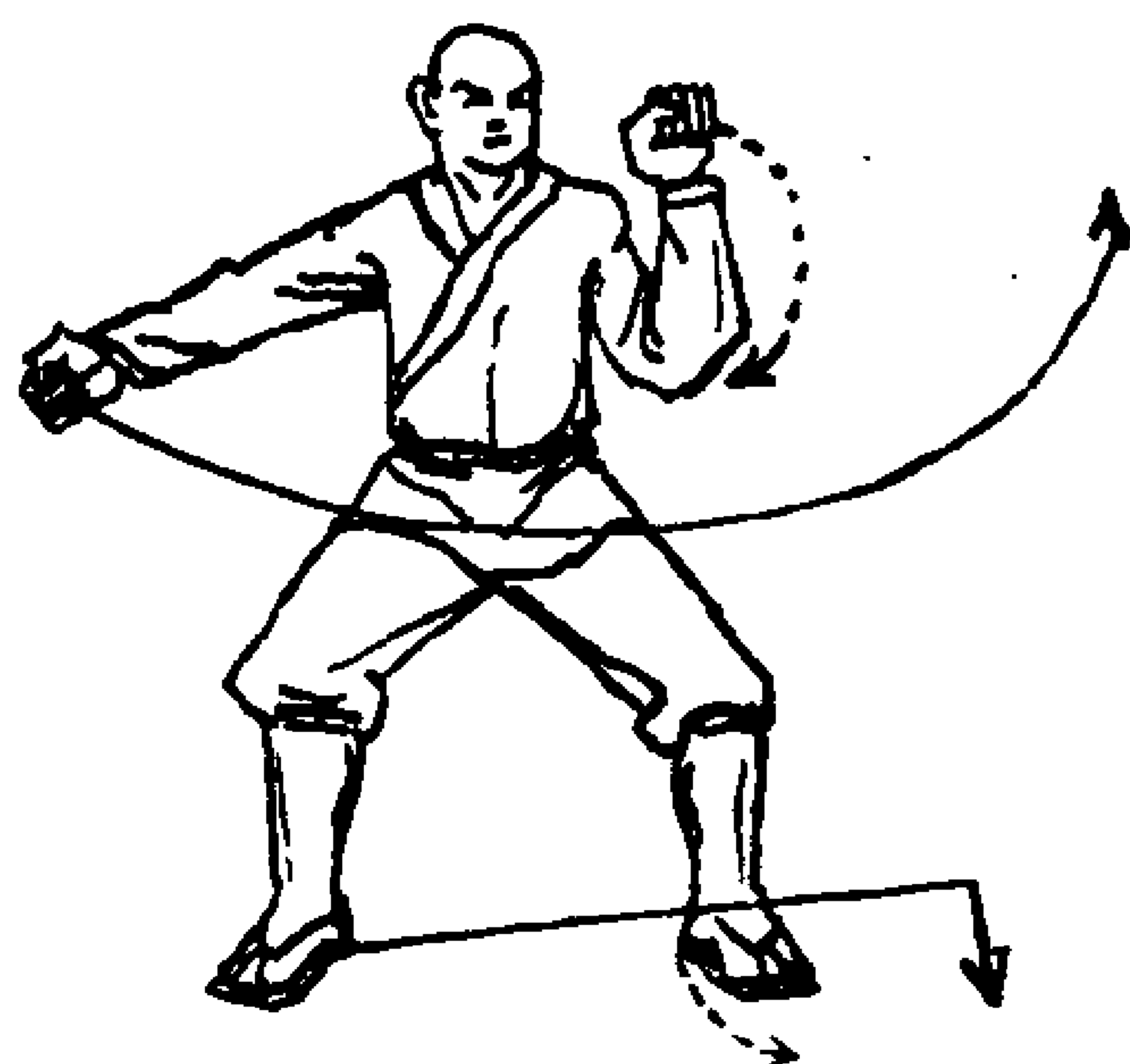


图4－5

实战应用：右拳崩击侧面之敌，左拳挑击前面来敌。

拳谱曰：

“金牛仰角挑敌人，直击对方下领根。
单臂崩击敌胸肋，左右护体紧防身。
两侧反攻敌难进，强敌一见吓掉魂。
先师传给八极功，强身健体护院门。”

5.青龙摇头

右脚离地，左脚为轴，体左转180°，右脚在左脚内侧一

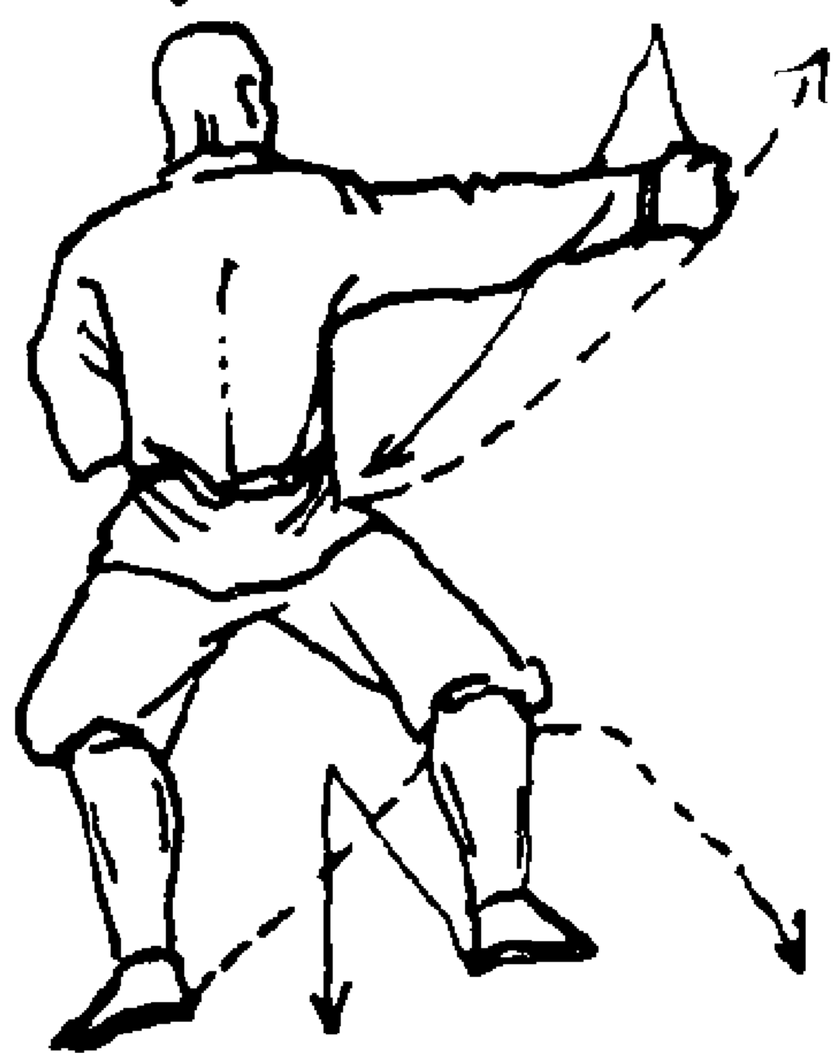


图4－6

步震脚下落；两腿屈膝成马步；同时，右拳随势扫挑于右侧方，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视右前侧（图4—6）。

实战应用：用于挑扫前面来敌的胸肋、肩臂、咽喉、颈部等处和侧面。

拳谱曰：

“前面敌人把我欺，迅速出招把敌抗。
抬脚踏击敌足尖，单臂挑敌面鼻梁。
重击敌人不留情，敌人中招必投降。
青龙摇头只一招，临场应敌威力强。”

6.太师挥鞭

抬右脚向左脚方向略移，震脚下落，抬左脚、右脚为轴，体右转180°，左脚向右脚内侧上步，震脚落地，两腿成马步；同时，左拳向左侧挑扫扣击，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；右臂屈肘，右拳挑击护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视左拳（图4—7）。

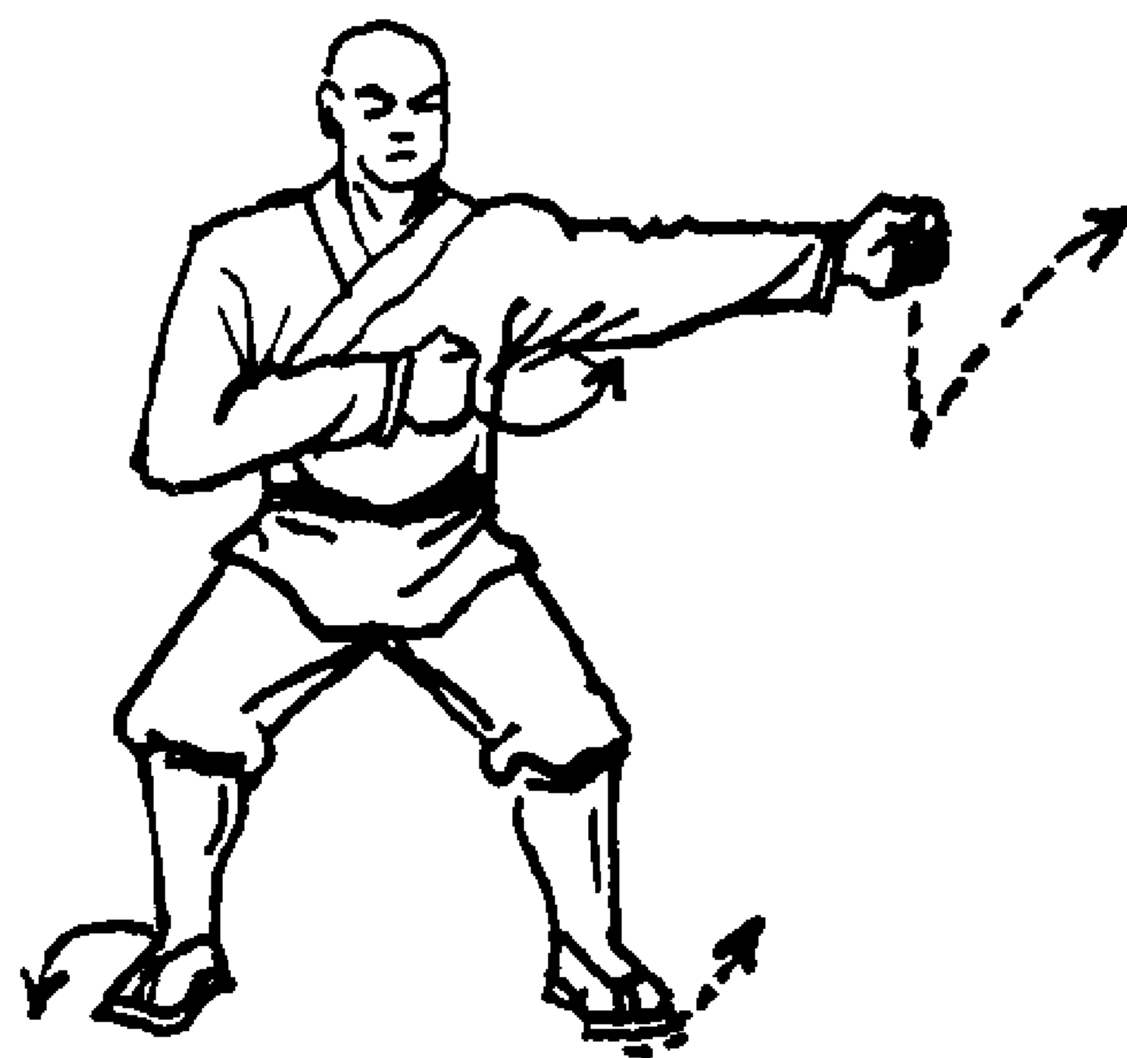


图4－7

实战应用：同上势。

7. 底上开门


图4－8

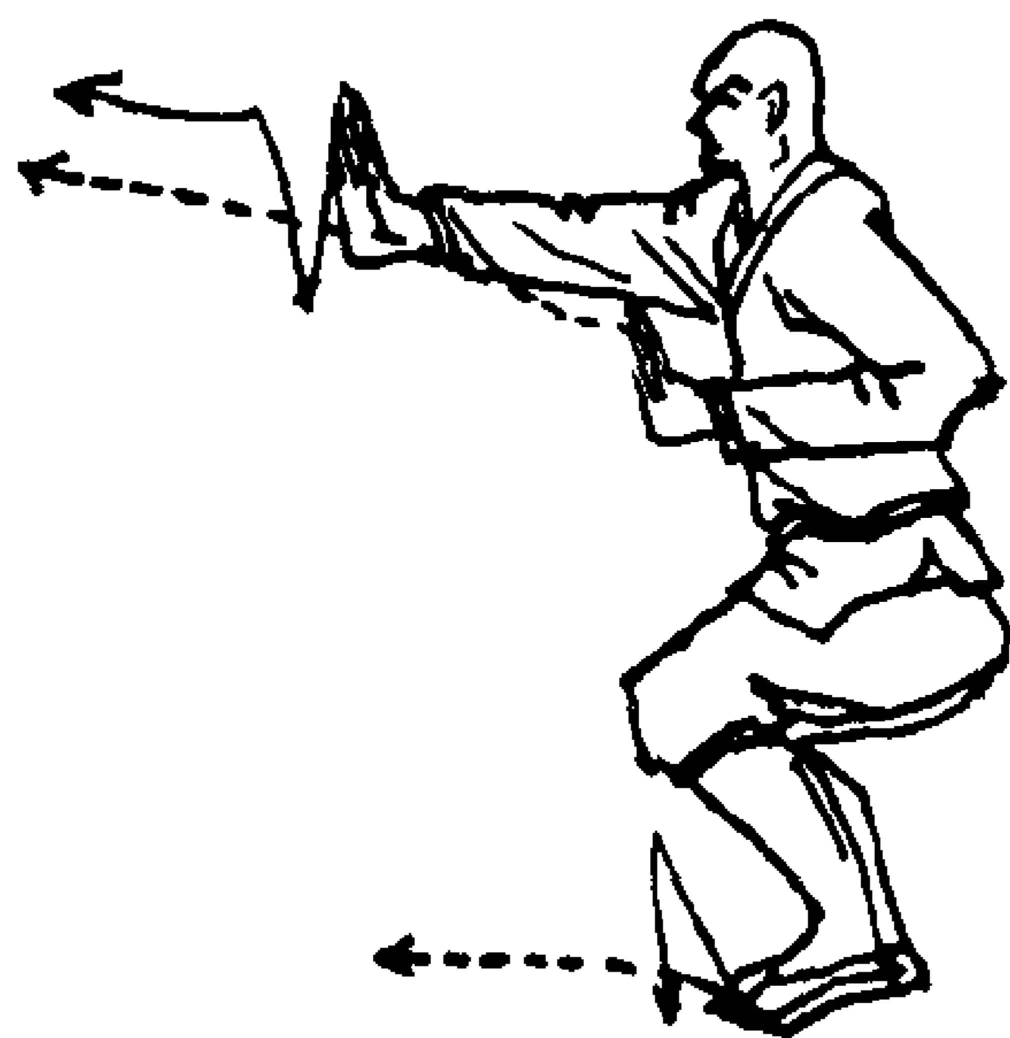
两脚踶地，体左转90°，两腿成左弓步；同时，两拳变掌，左掌向下劈掌，再向前上斜推掌，掌高与眉平齐，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌护于胸前右侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图4—8）。

实战应用：此势主要是借势打势。敌来掌击我，速用掌向下劈击敌人来势，再借敌人之力回击敌人胸肋、咽喉、面部等处。

拳谱曰：

“底上开击妙法先，借势打势紧相连。
对方击来伤人招，压下开上不间断。
劈斩敌腕借弹力，回击敌人胸咽面。
任你纵有神通手，难防借势打连环。”

8. 回身推月


图4－9

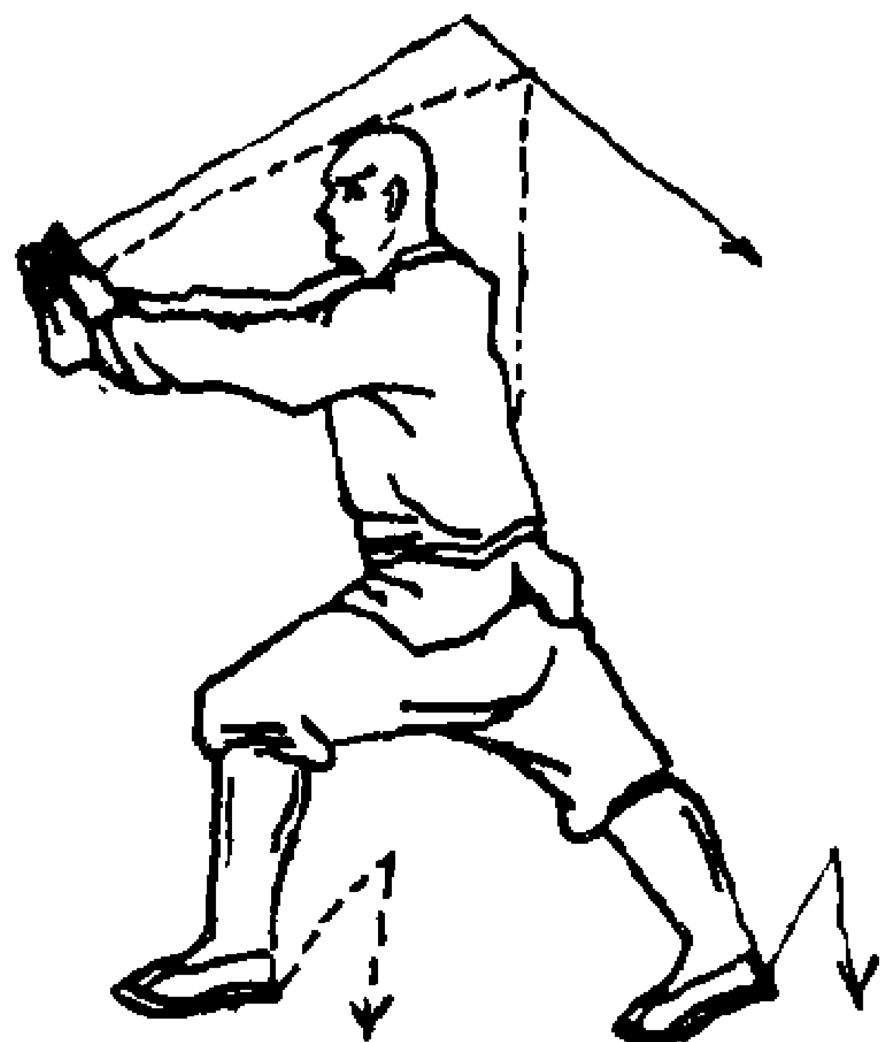
右脚前上一步，左脚为轴体左转180°，右脚震脚下落，与左脚成步，两腿屈膝半蹲；同时，右掌随势推向正前方，掌高与鼻平齐，掌心向前，掌指向上；左掌随势外撩，屈肘收护于胸前左侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图4—9）。

实战应用：背后来敌向我进攻时，迅速转身，一手拨撩敌势，另一掌猛击敌人胸腹或者面门，此为回身击敌之法。

拳谱曰：

“背后敌人来势凶，转身调背不迟停。
一手拨开敌来势，一掌直击敌当中。
单掌推月猛一击，击倒强敌身放平。
轻者伤筋骨折断，重者难免一命倾。”

9.力士碰碑


图4－10

右脚离地前移，震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右掌随势向下拍击，再向上反架，然后双掌一起向前推出，两掌心向前，掌指向上。目视两掌（图4—10）。

实战应用：此势用于封拍和捧架敌来势，并随即双掌猛力向敌人发出攻击，使敌难以躲闪。

拳谱曰：

“面前敌人显威风，一心想把我拿下。
单掌下封敌来势，回手单掌又上架。
强敌攻击须化解，力士碰碑威力大。
前人传授回击法，临阵应敌不用怕。”

10.坐马双撑

双脚离地跳起，体右转90°，震脚落地，两腿成马步，

同时两掌变拳，屈肘以双肘向两侧撑击，两拳护于两肋前侧，两拳心向内，拳眼向上。目视前方（图4—11）。

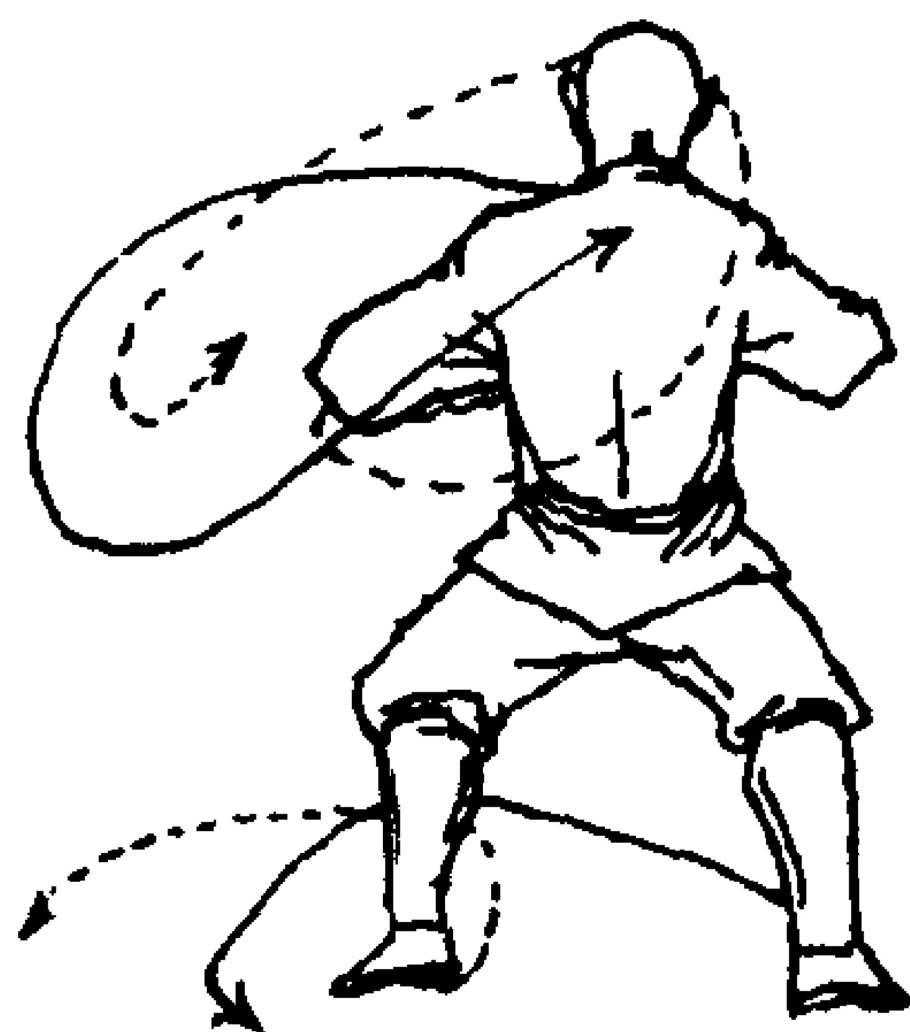


图4－11

实战应用：主要用于撑击两侧和后面的敌人，敌如来抱我，用两肘撑击敌人胸肋，使敌不能得逞，是近身击敌之法。

拳谱曰：

“两侧后边敌进身，妄图偷袭将我擒。
双足离地猛一跳，震脚落地向下沉。
两臂屈肘向外撑，击中敌肋伤期门。
强敌受伤倒在地，全身软弱头发昏。”

11.反身滚龙

右脚抬起，左脚为轴，体左转180°，右脚震脚落于左脚外侧，左脚抬起，右脚为轴，体继续左转180°，左脚落于右脚内侧一步，两腿成马步；同时，两拳变掌，右掌随势向右侧推击，掌心向右，掌指向上，左臂屈肘左掌收护于胸前，掌心向右，掌指向上，目视右前侧（图4—12）。

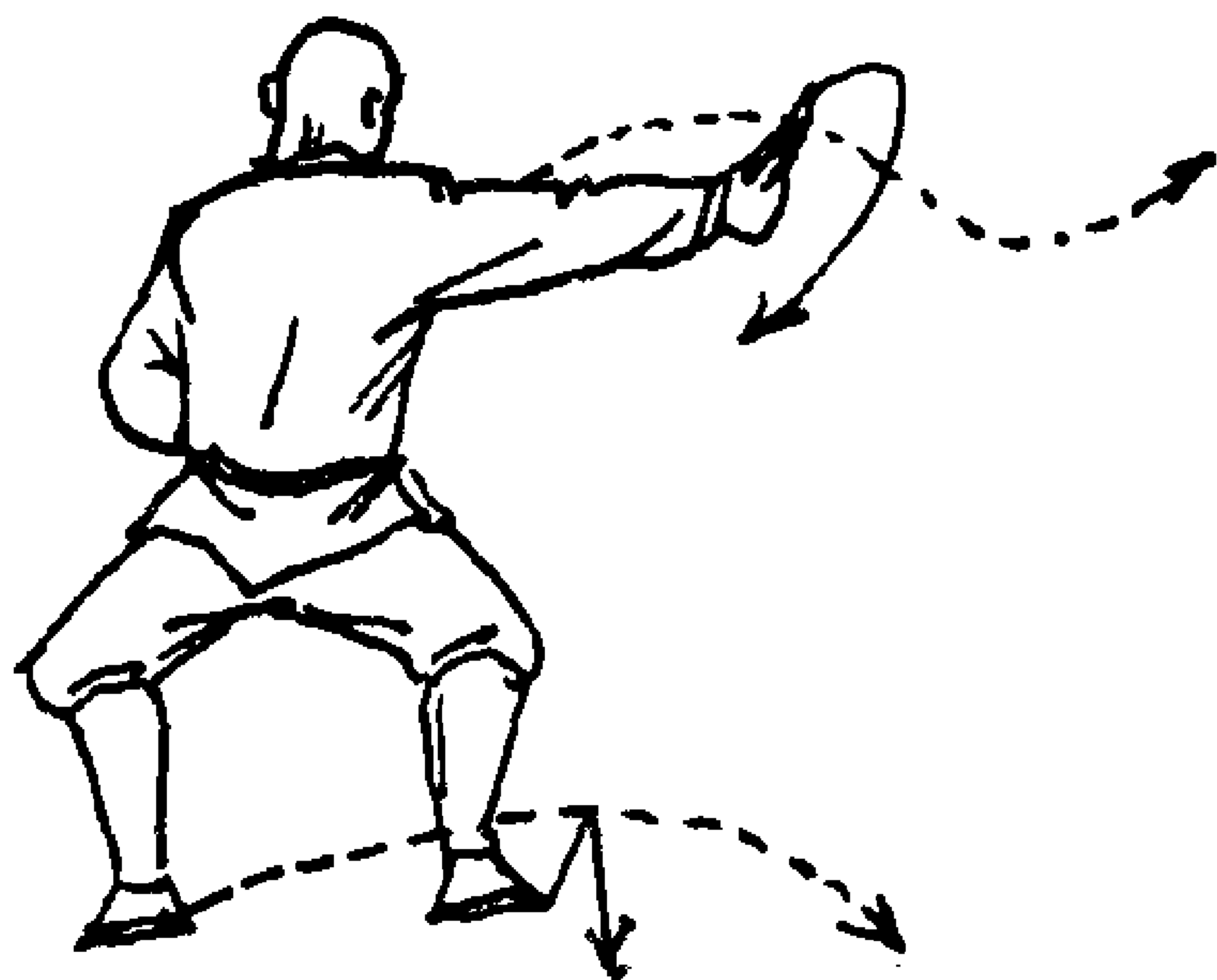


图4－12

实战应用：此势用法为转身闪避敌人的攻击，同时反手推击敌胸肋，可击退敌人。

拳谱曰：

“群敌围困欲擒我，转身滚龙四面防。
闪开敌人急进攻，单掌推敌奔胸膛。
仙人转影疾如电，敌人想抓干着忙。
指东杀西上打下，指南打北艺业强。”



图4—13

12.左右扳敌

抬右脚原地震脚下落，左脚抬起，右脚为轴体右转180°，左脚横跨于右脚内侧一步落地，两腿成马步；同时，右臂屈肘右掌旋腕缠拧收护于胸前，掌心向左，掌指斜向上；左掌由上向前，再向左侧平扫，掌心斜向下，掌指向左。目视左掌（图4—13）。

上动不停，抬左脚原地震脚下落，右脚抬起，左脚为轴体左转180°，右脚横跨于左脚内侧一步落地，两腿成马步；同时，左臂屈肘左掌旋腕缠拧收护于胸前，掌心向右，掌指斜向上；右掌由上向前，再向右侧平扫，掌心斜向下，掌指向右。目视右掌（图4—14）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，左脚抬起，右脚为轴体右转180°，左脚横跨于右脚内侧一步落地，两腿成马步；同时，右臂屈肘右掌旋腕缠拧收护于胸前，掌心向左，掌

指斜向上；左掌由上向前，再向左侧平扫，掌心斜向下，掌指向左。目视左前侧（图4—15）。

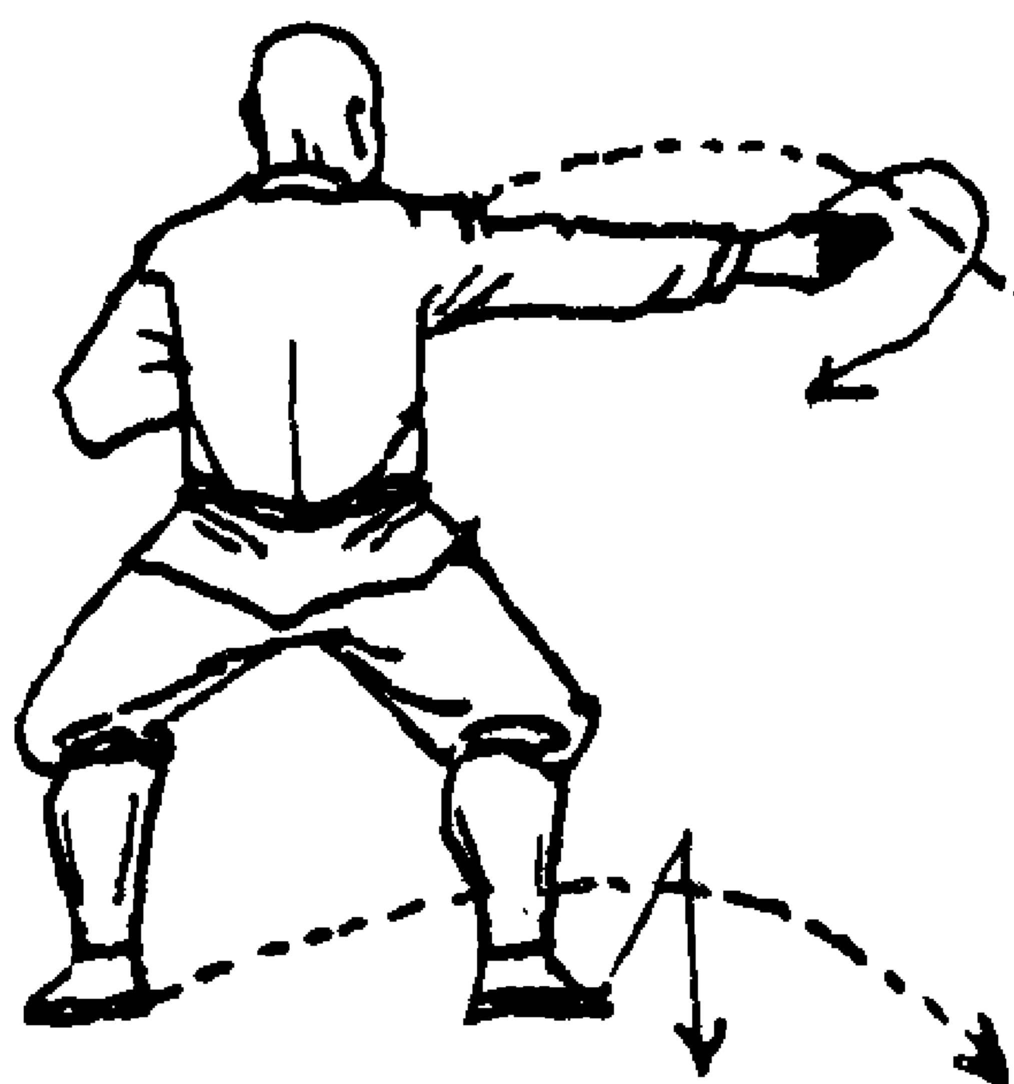

图4－14


图4－15

实战应用：主要用于擒拿敌人。敌如用掌向我打来，我一手旋腕缠住敌人手腕，拉于体前，再用另一掌由前向后扳扫横切敌胸部，可扳倒敌人而擒之。

拳谱曰：

“敌人出势向我攻，拳掌齐发猛又凶。
一掌抓住敌手腕，进步横绊敌难行。
单掌用力猛一扫，敌人跌倒认我赢。
抓拿敌方绝妙手，功力需练数十冬。”

13.金丝缠腕

抬左脚后移、震脚落地，右脚抬起，左脚为轴体左转180°，右脚横跨于左脚内侧一步，震脚下落，两腿成马步；同时，右掌心拍击左掌背，两掌握紧向外旋腕，再迅速变拳，右拳向右下侧栽击，拳心向前，拳眼斜向外；左臂屈肘

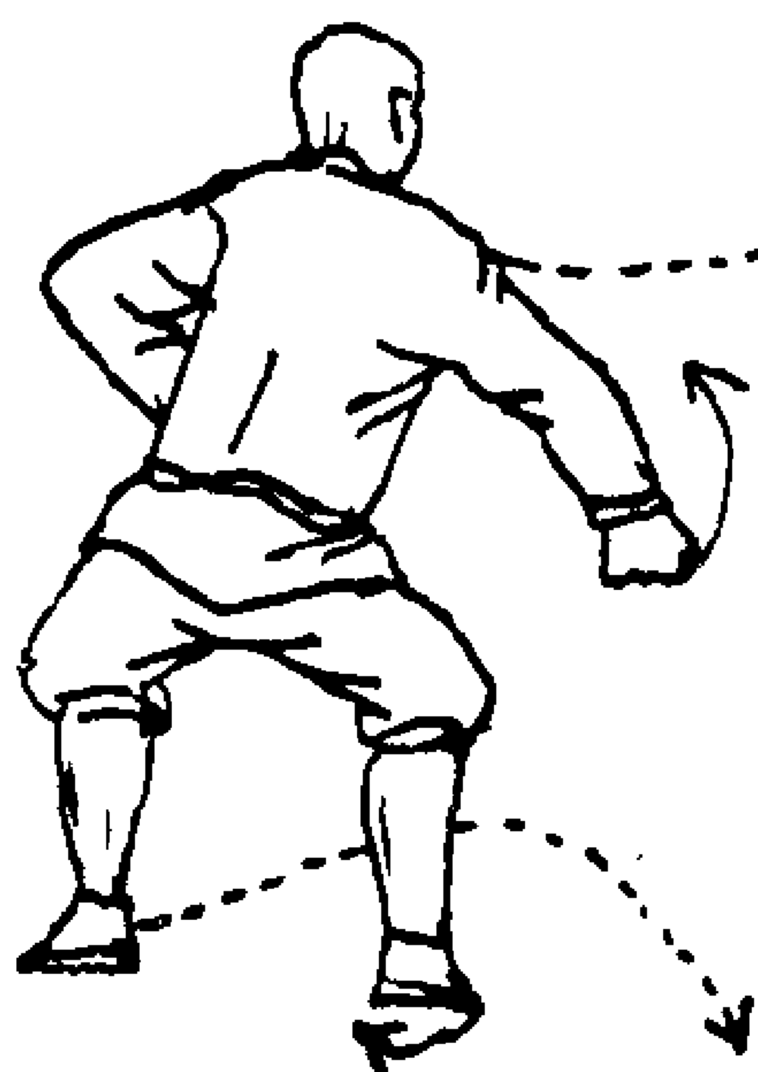


图4－16

左拳护于胸前，拳心向内，拳眼斜向上。目视右下侧（图4—16）。

实战应用：主要用于缠拿敌腕以擒拿敌人。敌如来掌击我，速用一掌迎击敌手心，另一掌按压敌手背，两掌夹住敌手，旋腕缠拧敌腕，是擒拿、反擒拿之法。

拳谱曰：

“敌人攻击来势凶，我用单掌向上迎。
一掌迎击敌掌心，另掌按压勿放松。
两掌夹挤猛缠腕，双臂合力顺势拧。
金丝缠腕手法妙，敌人想逃万不能。”

14.燕子穿林

左脚抬起，右脚为轴体右转180°，左脚横跨一步在右脚内侧震脚落地，两腿成马步；同时，两拳变掌，左掌推向左侧，掌心向左，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前右侧，掌心向左，掌指斜向上。目视左前侧（图4—17）。



图4—17

实战应用：用于推击前面或侧面来敌，是防守反击之法。

拳谱曰：

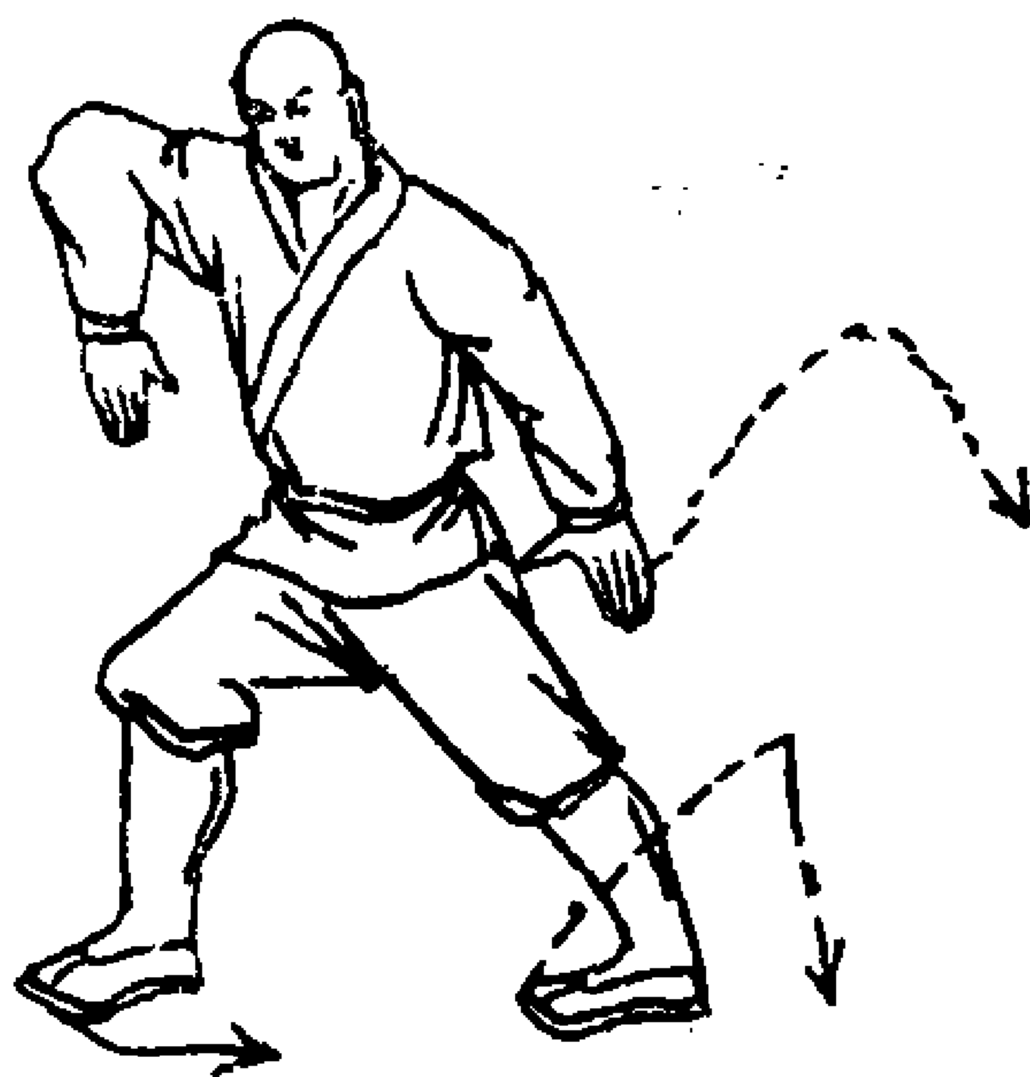
“侧或前面敌来攻，转身调背不迟停。
一足踏击敌脚尖，单掌开山力无穷。
单臂用力猛一抖，直奔强敌肋和胸。
敌人受伤败下阵，回头逃走一阵风。”

15.挂塔伏虎

抬左脚向前挑击，再向后勾挂，落地成右弓步；同时，左掌由上向下，再向上提，屈肘护于左肋外侧，掌心斜向后，掌指向下；右掌由上向下沿左肩臂向下抹切，护于裆前，掌心向内，掌指向下。目视左下侧（图4—18）。

上动不停，左脚跟外旋，使两腿成右横弓步；同时，右臂屈肘上提，右掌护于右肋外侧，掌心斜向后，掌指向下；左掌向左侧下按，掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图4—19）。


图4-18


图4—19

实战应用：被敌擒拿后以此势解脱并反攻。敌抓住我手不放，我用一掌抹掉敌手，并迅速反手抓住敌腕，再用脱出的

另一手按击敌肩头，同时下面勾挂绊击敌腿。敌必倒地就擒。

拳谱曰：

“敌人抓我不放松，使出擒拿手缠拧。
我见此势来得急，速使妙法快如风。
一掌抹掉敌拿手，一腿绊敌向前倾。
单掌用力猛一按，对方低头不抗争。”



图4—20

16. 追蛇入洞

抬左脚向左移步，震脚下落，右脚尖内旋，两腿成马步；同时，两掌变拳，左拳向左侧猛力下栽，拳心向前，拳眼向外；右臂屈肘右拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视左下侧（图4—20）。

实战应用：侧面敌来攻我，出拳栽击敌裆部。

拳谱曰：

“敌人向前来袭我，一招更比一招恶。
挥出一拳栽下去，击敌裆腹致命穴。
只要敌人中了拳，威风扫地倒平坡。
跟师学会绝妙手，惩恶助善为积德。”

17. 下海砸鳖

双脚离地跳起，体左转90°，两腿前后换步下落，屈膝成左跪步；同时左拳向上、向后环弧，直臂向前下方猛冲，拳心向右，拳眼向上；右拳架于头前上方，拳心向左，拳眼

向后。目视左拳（图4—21）。

实战应用：敌从上方向我攻来，我可跳步缩身从下盘攻敌，用一拳护身，另一拳击打敌膝关节或小腿，是防上攻下之招法。

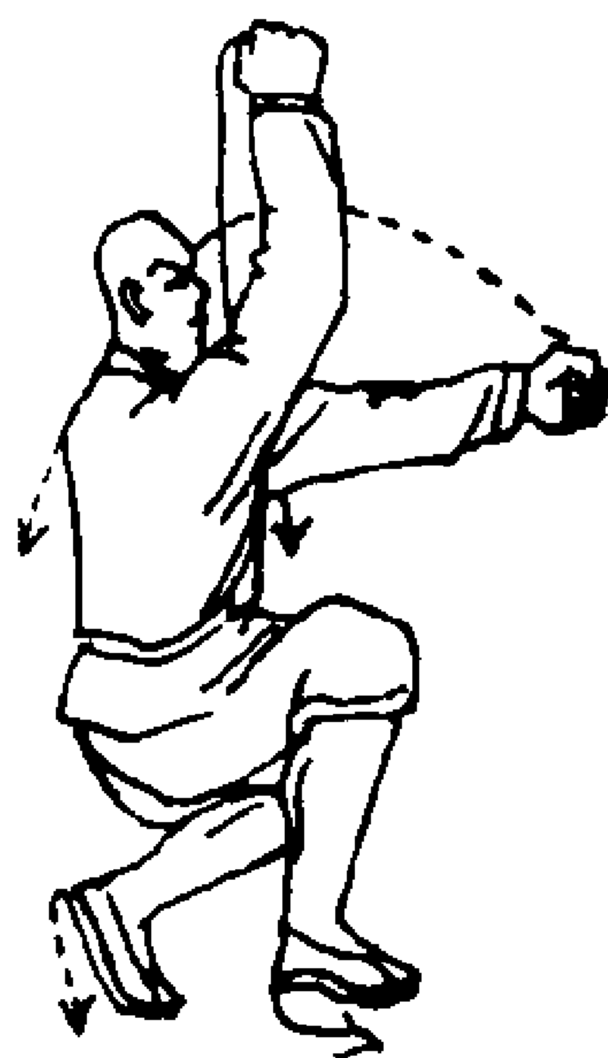


图4－21

拳谱曰：

“敌人自上施攻招，一心取胜把我捞。
跳步蹲身向下缩，直走下盘斩下梢。
单拳栽砸敌腿膝，指上打下敌难逃。
上防下攻玄妙法，蹲身屈膝跪步巧。”

18.老君封门

起身，两脚为轴体左转90°，两腿成马步；同时两拳迅速变掌，由上向下封拍，掌心斜向下，掌指斜向前。目视右前侧（图4—22）。上动不停，两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；同时两掌由下向上向左前侧猛推，两掌心斜向左，掌指斜向上。目视前方（图4—23）。

实战应用：主要用于封击敌人踢来之腿或扫击之臂，是防守之招法。

拳谱曰：

“敌人下面用腿踢，直奔下方快又急。
弓身下势紧提防，速用双掌向下劈。

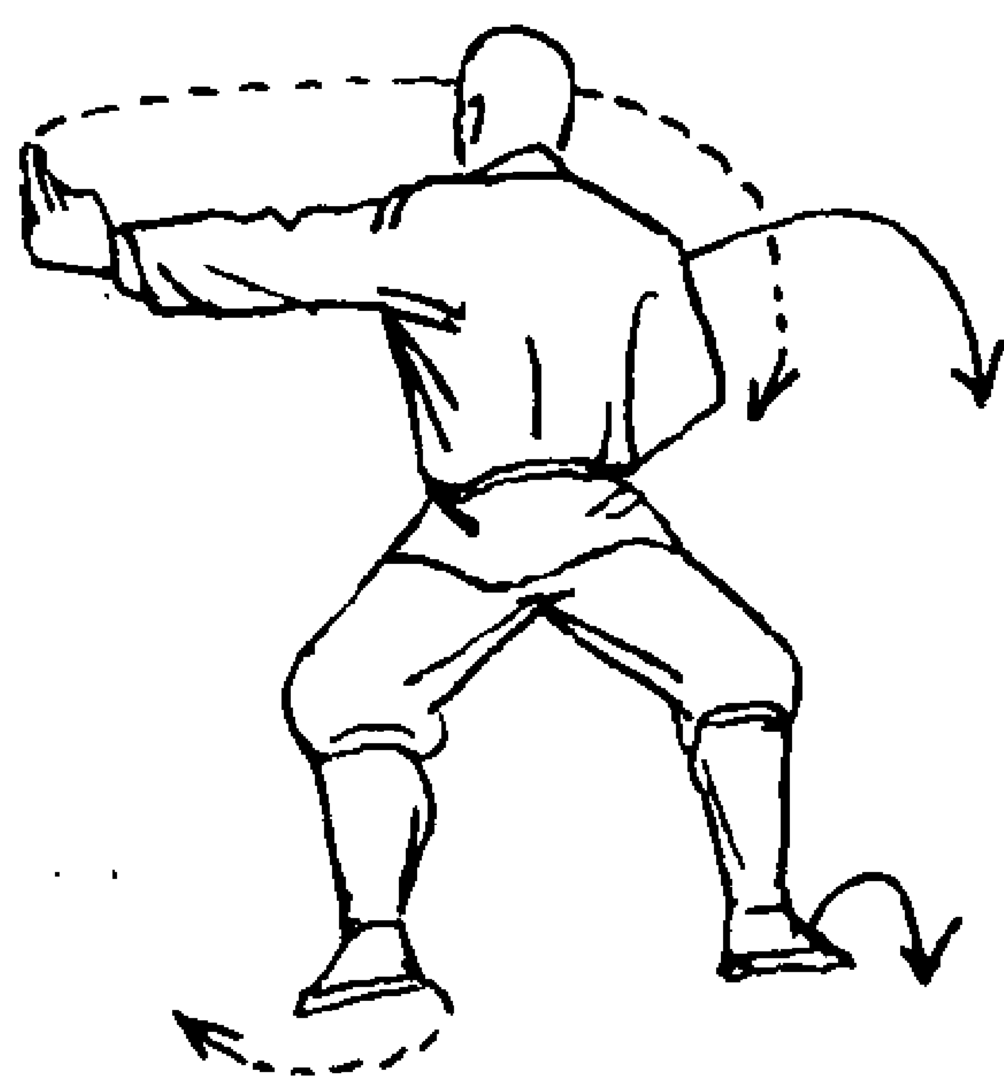
对手上方用扫击，想伤胸肋闪电疾。
老君封门举双掌，封推来势莫迟疑。”


图4－22


图4－23

19.回身滚龙

抬左脚前上一步，震脚下落，右脚抬起，左脚为轴体右转270°，右脚在左脚内侧一步下落，两腿成马步；同时，两掌随势转动，左掌推向左侧方，掌心斜向左，掌指斜向上；右臂屈肘右掌收护于胸前，掌心向左，掌指斜向上。目视左前侧（图4—24）。


图4－24

实战应用：此势用法为转身闪避敌人的攻击，同时反手推击敌胸肋，可击退敌人。

20.闪身避险

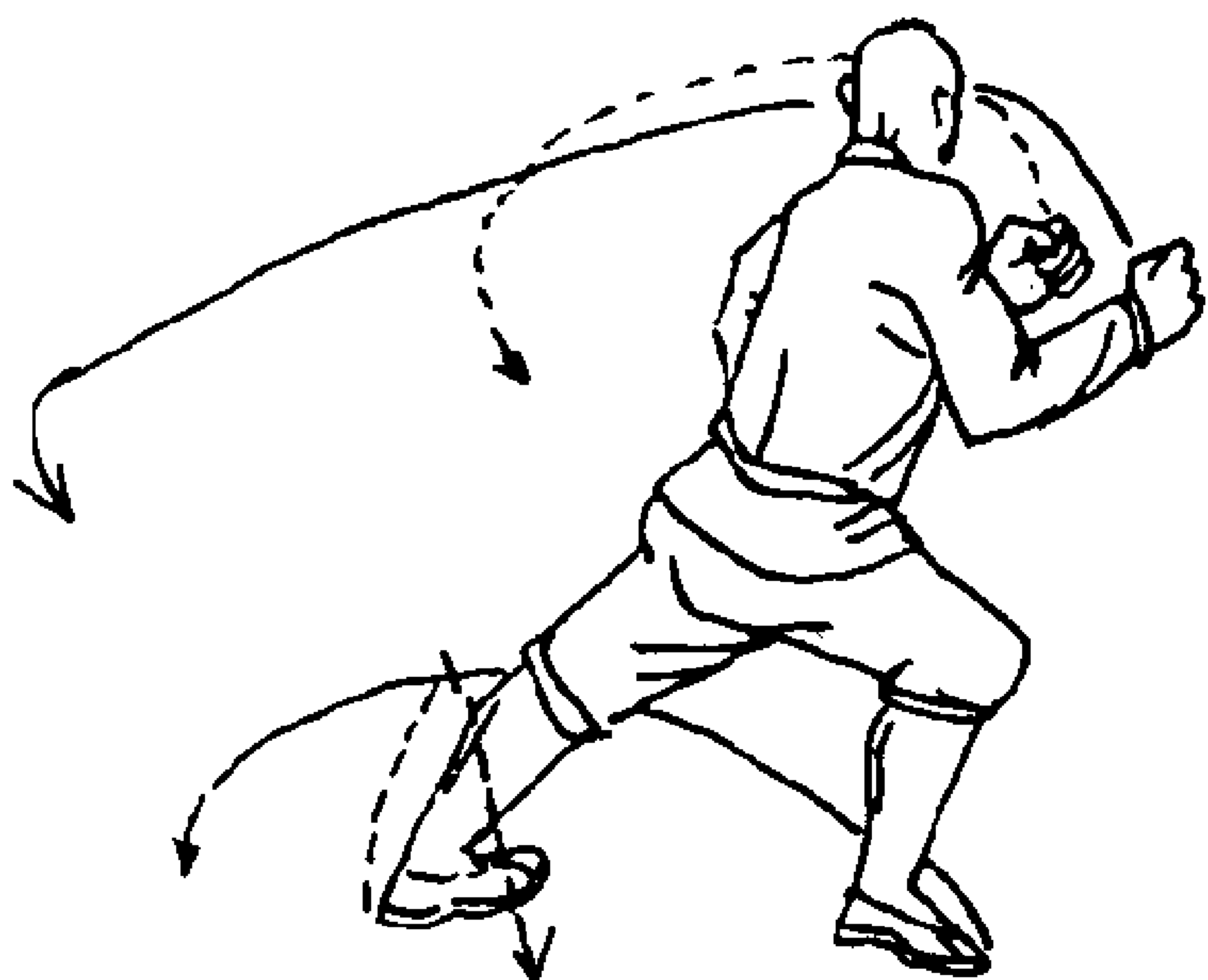


图4－25

两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；上体前倾，同时两掌变拳，屈肘护于体前，两拳心相对，拳眼斜向上。目视左侧方（图4—25）。

实战应用：主要用于闪避敌人袭击。敌来势较猛，我急下势闪避开敌人。

拳谱曰：

“敌人力大攻势猛，力小体弱难支撑。
跨虎缩身急闪避，敌想得招势难成。
将在智来不在勇，逢刚智取显奇能。
以智取胜是上策，智勇双全是英雄。”

21.罗汉挎柴

抬左脚、回身震脚，体左转225°，右脚前上一步落地，两腿成右弓步；同时，左拳随势外拨，屈肘护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向上；右拳随势向右前侧挎击，拳心向内，拳眼向外。目视前方（图4—26）。

上动不停，右脚抬起、原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右拳随势外拨，屈肘挎于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上；左拳随势向左前方挎出，拳心斜向下，拳眼向内。目视前方（图4—27）。

实战应用：主要用于挎击敌人腿部，掀起敌腿，使其倒

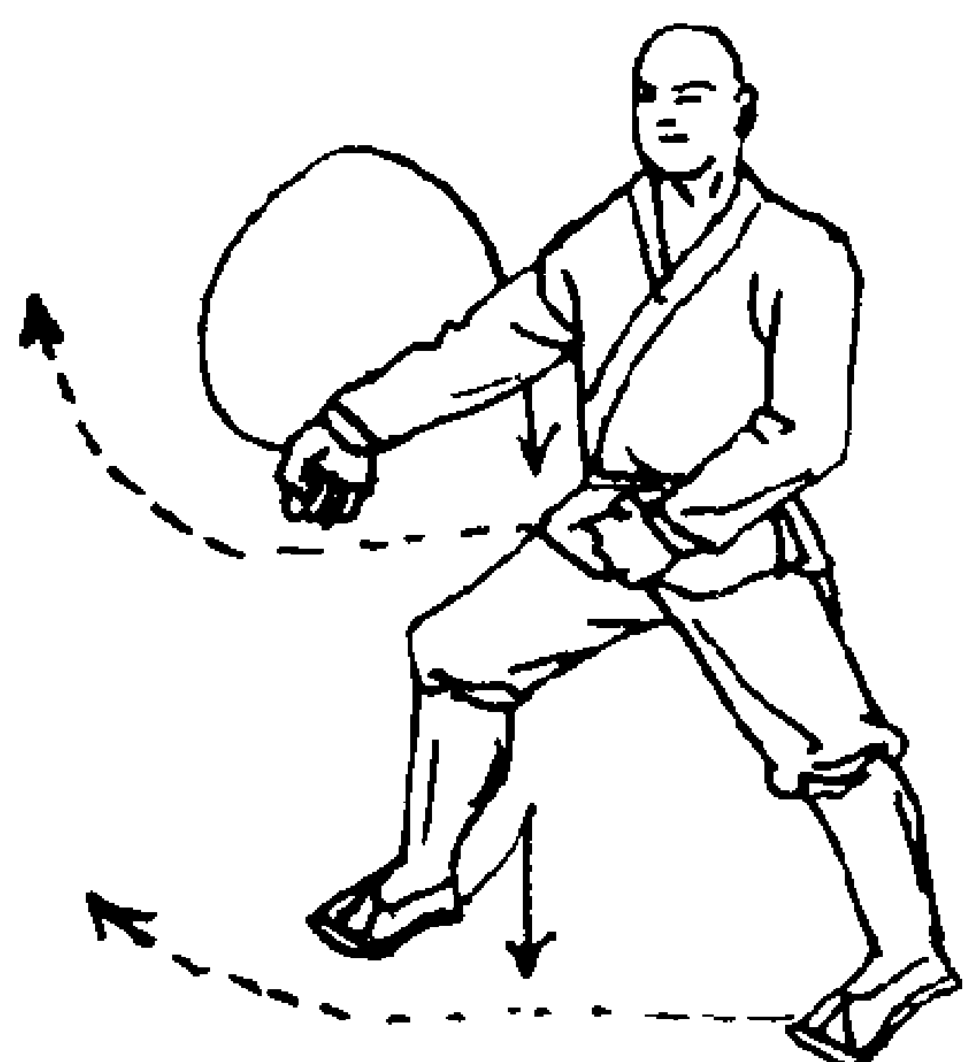


图4－26

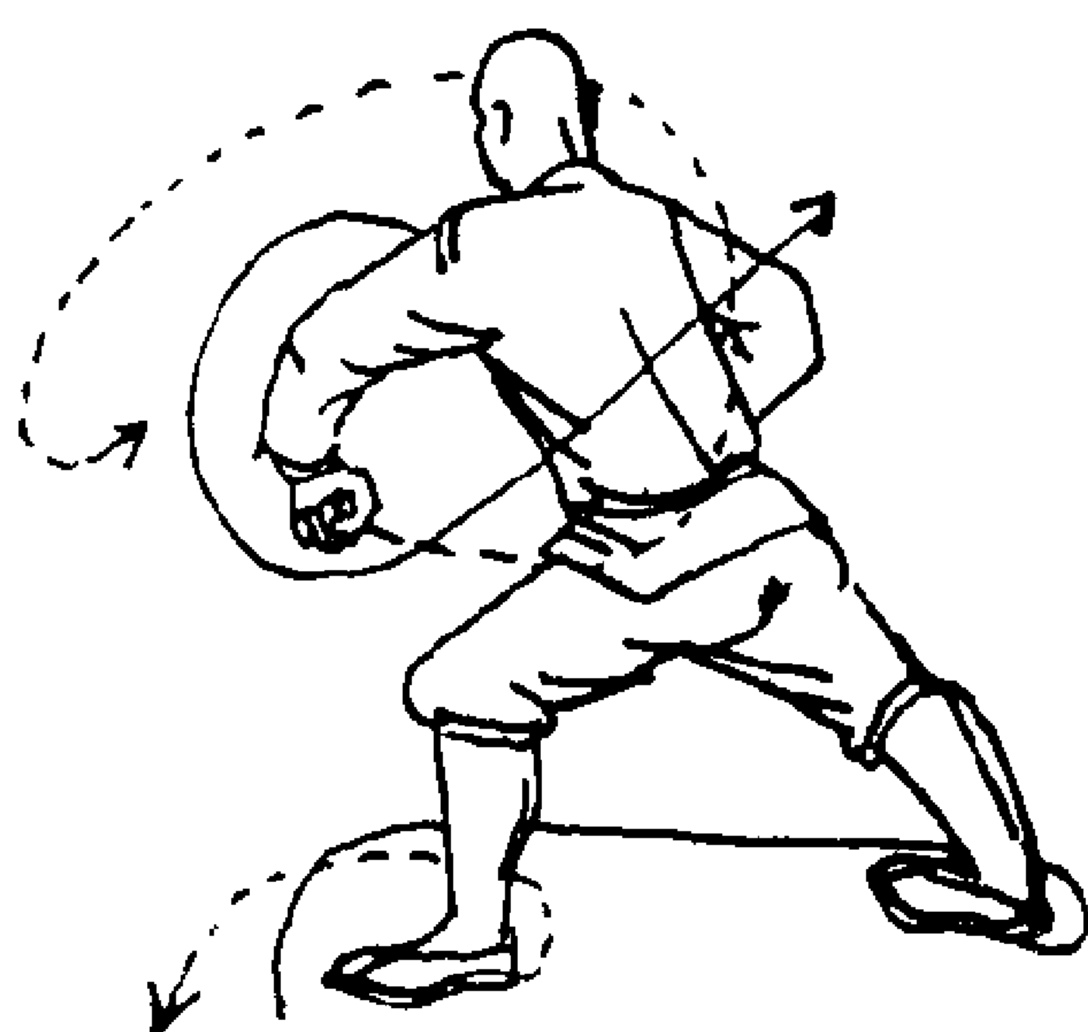


图4－27

地，是下盘进攻之招。

拳谱曰：

“敌人上方来进手，转身拔打下盘走。
一手拔开敌来势，挎起敌腿难防守。
单腿无力敌难站，败阵服降难抬头。
祖师传给挎虎势，成名高士也犯愁。”

22.滚龙脱身

抬右脚前上一步震脚落地，左脚抬起、右脚为轴体左转315°，左脚在右脚内侧一步下落，两腿成马步；同时，两掌随势转动，右掌推向右侧方，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌护胸，掌心向右，掌指斜向上。目视右前方（图4—28）。

上动不停，左脚抬起原地震脚落地，体右转180°，右脚横撤于左脚内侧一步，两腿成马步；同时，左掌向左侧推击，掌心向左，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前，掌心向左，掌指向上。目视左前侧（图4—29）。



图4－28



图4－29

上动不停，右脚抬起原地震脚下落体左转180°，抬左脚横撤于右脚内侧一步，两腿屈膝成马步；同时，左掌向左侧推击，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌收护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视右前侧（图4—30）。



图4－30

实战应用：被敌擒拿住时，以此势来解脱。方法是下面用脚踩敌足尖，同时上面用掌推击敌人胸肋、咽喉、头部等部位。

拳谱曰：

"敌人抓我不放松，擒拿手法用得凶。
踏步踩踏敌人足，单掌推击敌肋胸。
轻者击敌败下阵，重者当场一命倾。
前人传下玄妙法，弟子研炼数百冬。"

23. 挂塔伏虎

左脚跟内旋，右脚离地向前挑起，再向后勾挂绊击落地，两腿成左横弓步；同时，右掌随势由上向下落于右下侧方，再迅速上提于右肩上侧然后向下猛按于右下侧方，掌心向下，掌指向前；左掌沿右肩向下抹切至手背，再向上滑抹至肩头，然后屈肘护于胸前，掌心斜向右，掌指斜向前。目视左侧方（图4—31）。

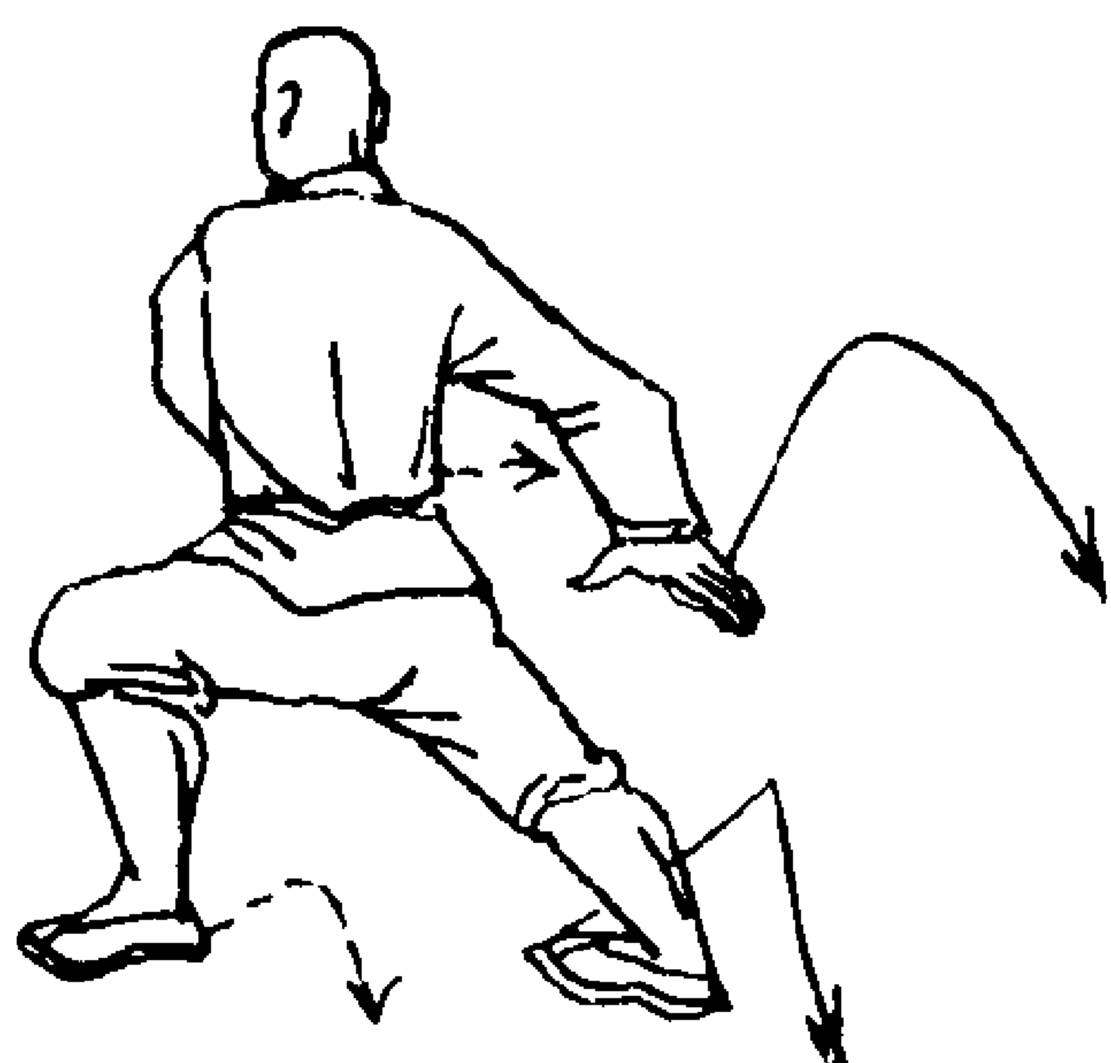


图4—31

实战应用：被敌擒拿后以此势解脱并反攻。敌抓住我手不放，我用一掌抹掉敌手，并迅速反手抓住敌腕，再用脱出的另一手按击敌肩头，同时下面用脚勾挂绊击敌腿，敌必倒地就擒。

24. 乌龙进洞

右脚抬起向右移步，震脚下落，左脚内收，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右拳向右侧猛力下栽，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图4—32）。

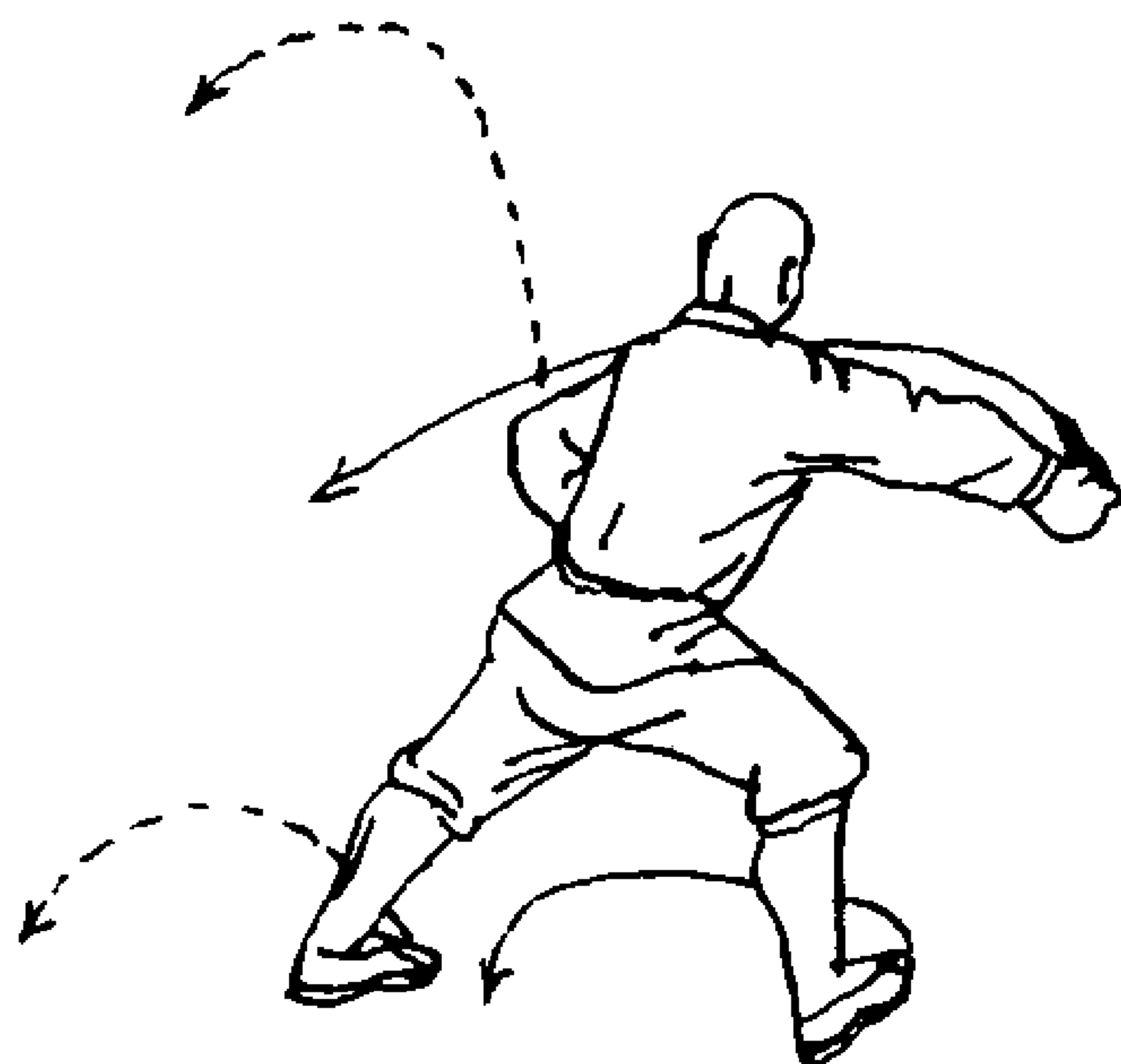


图4—32

实战应用：侧面来敌攻我，出拳栽击敌裆部，可击退敌人。

25. 跃步诱敌

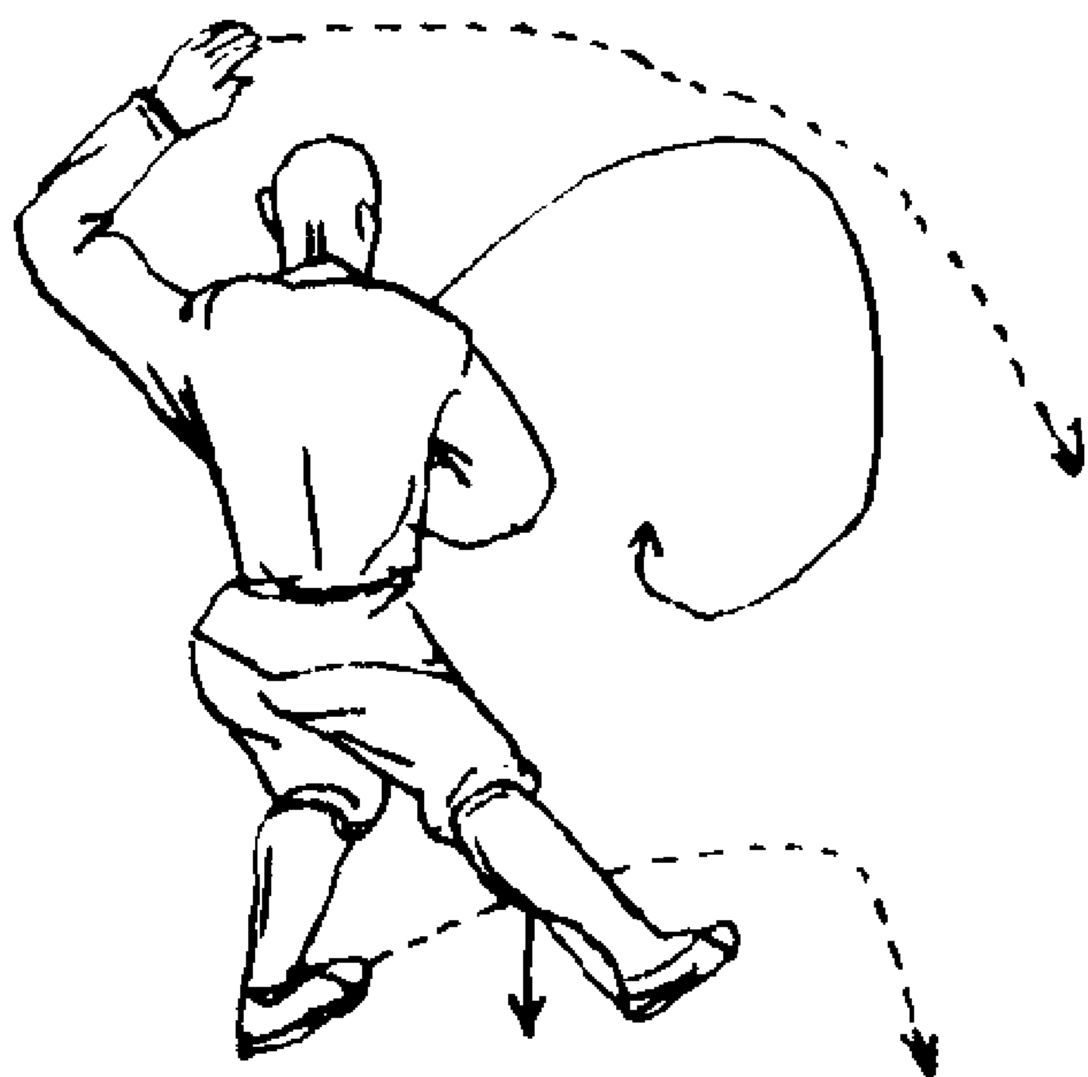


图4－33

双足离地向左侧横跳一步，落地后两腿成右虚步；同时，两拳变掌，右臂屈肘右拳护于右肋前侧，掌心斜向左，掌指斜向上；左掌横架头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向右。目视右前方（图4—33）。

实战应用：敌强我弱难以硬抵，可以跃步跳走，闪避敌人的攻击。

拳谱曰：

"你我双方摆战场，拳来脚去显威风。
敌强我弱力不抵，长久相战必有失。
抵你不过闪身走，跃步抽身快如风。
敌想伤我追不上，若想胜我万不能。"

26. 进步栽捶

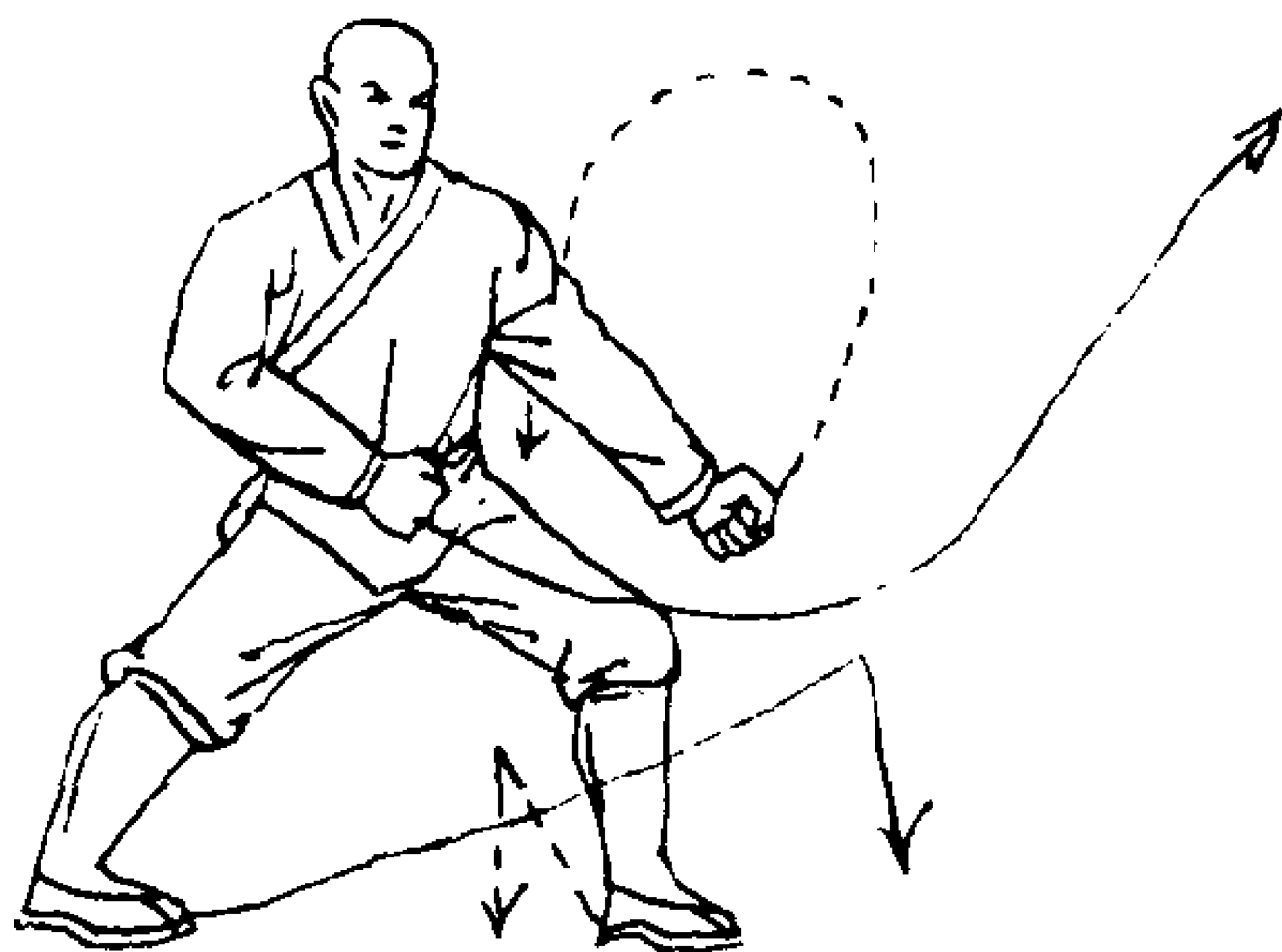


图4－34

右脚抬起原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步震脚落地，两腿成左弓步；同时，两掌变拳，右臂屈肘、右拳向前拨压护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上；左拳由后向前下方砸击，拳心向右，拳眼向外。目视右前侧（图4—34）。

实战应用：主要用于缠拿敌腕以擒拿敌人。敌如来掌击我，速用一掌迎击敌掌心，另一掌按压敌手背，两掌夹住敌手，旋腕缠拧敌腕，可擒拿住敌人。

27.野牛奔川

抬左脚后移，震脚落地，右脚前上一步，震脚下落，两腿成右弓步；同时，右拳随势向前挑击，拳高与头平，拳心向左，拳眼向后；左拳向左上环弧，屈肘护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左前侧（图4—35）。

上动不停，两脚向前移步，仍成右弓步；同时，右拳变掌，向下劈击，再向前上推击，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间不变。目视左前侧（图4—36）。

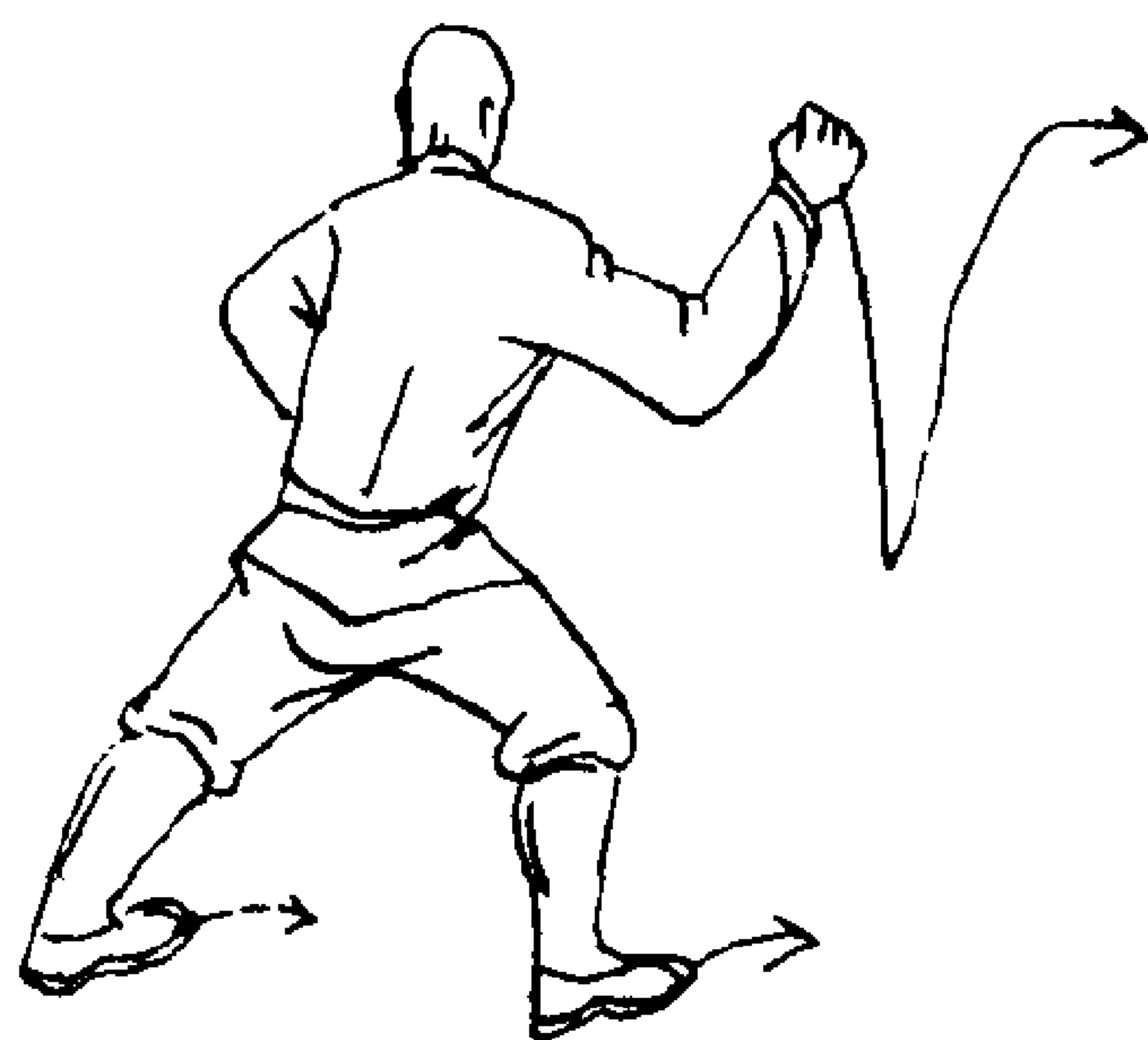


图4－35

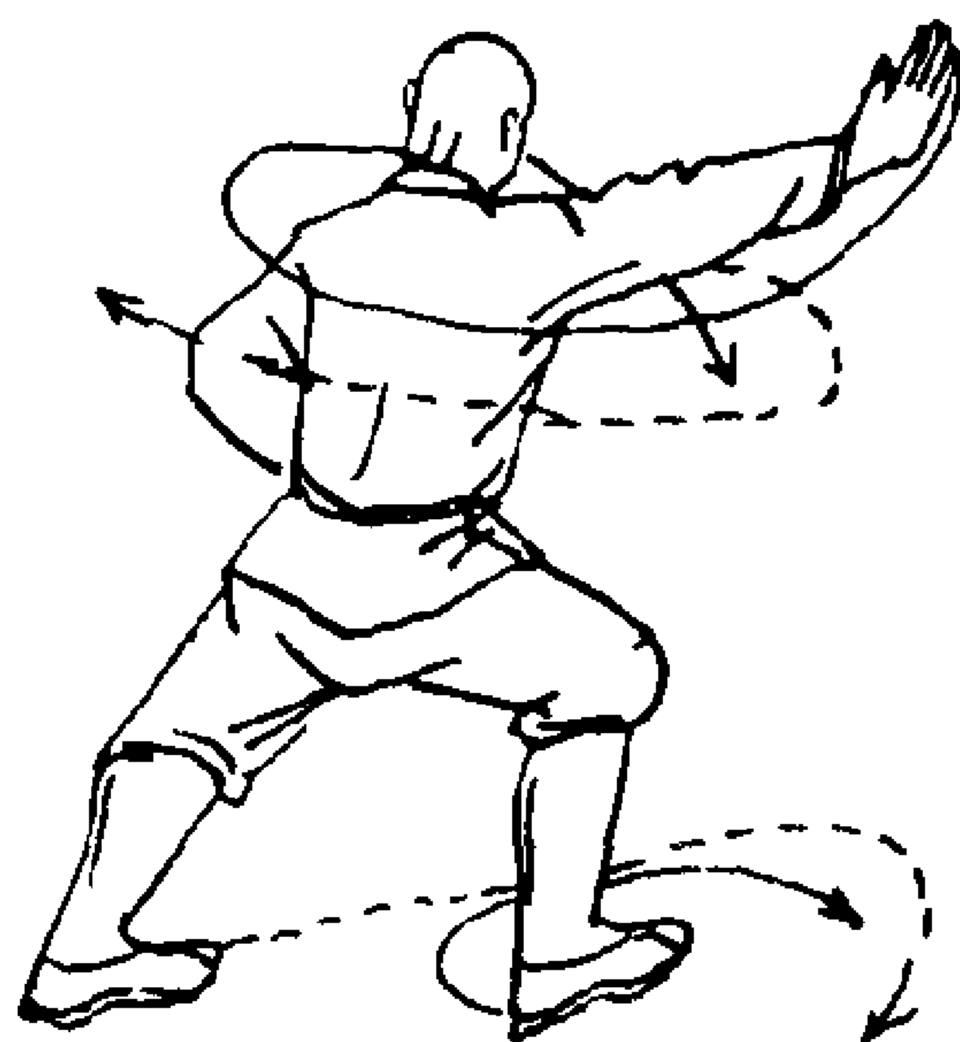


图4－36

实战应用：如敌向我进攻，速用一掌环弧下拨敌来势，同时以脚踩住敌足尖，使敌难以退后，以另一拳挑击敌胸肋或者咽喉，是攻防并举之招法。

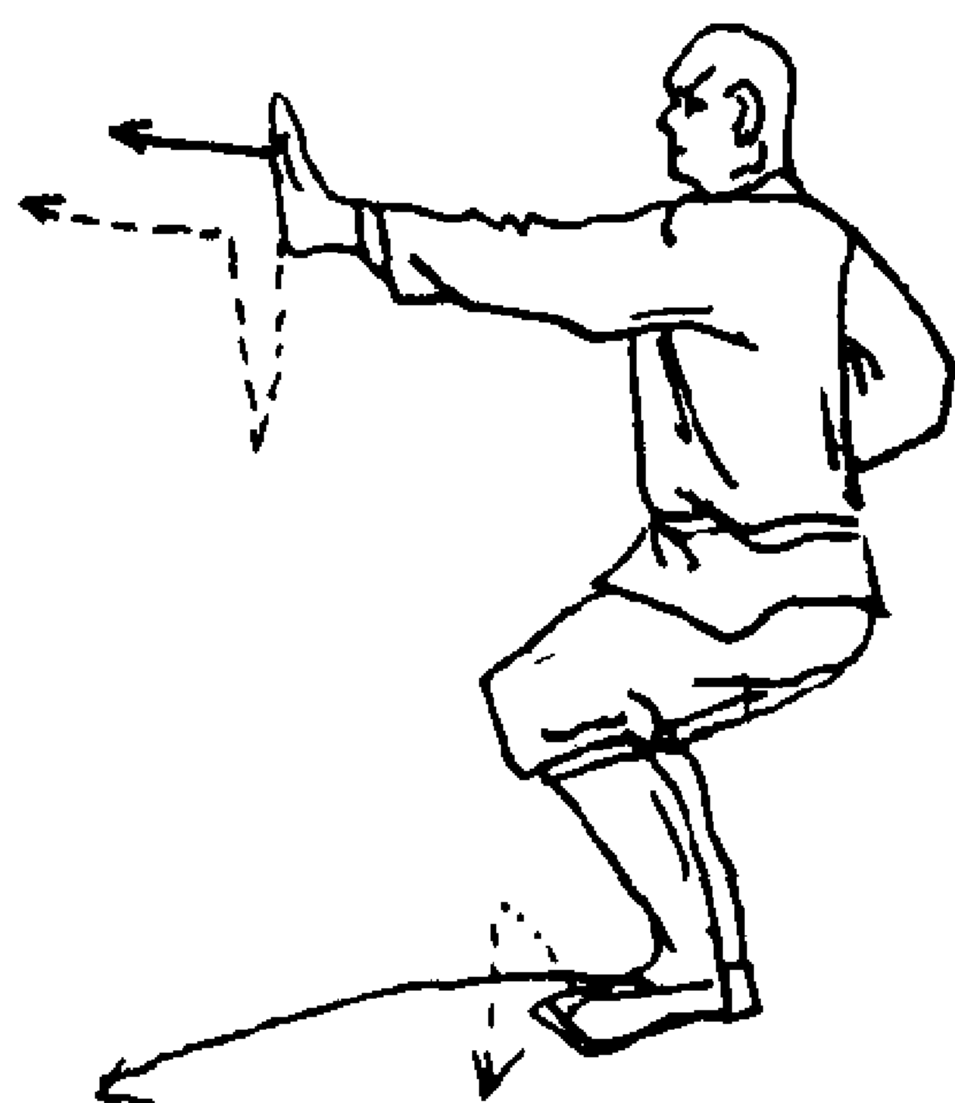
拳谱曰：

“野牛发威奔山川，单臂一晃力无边。

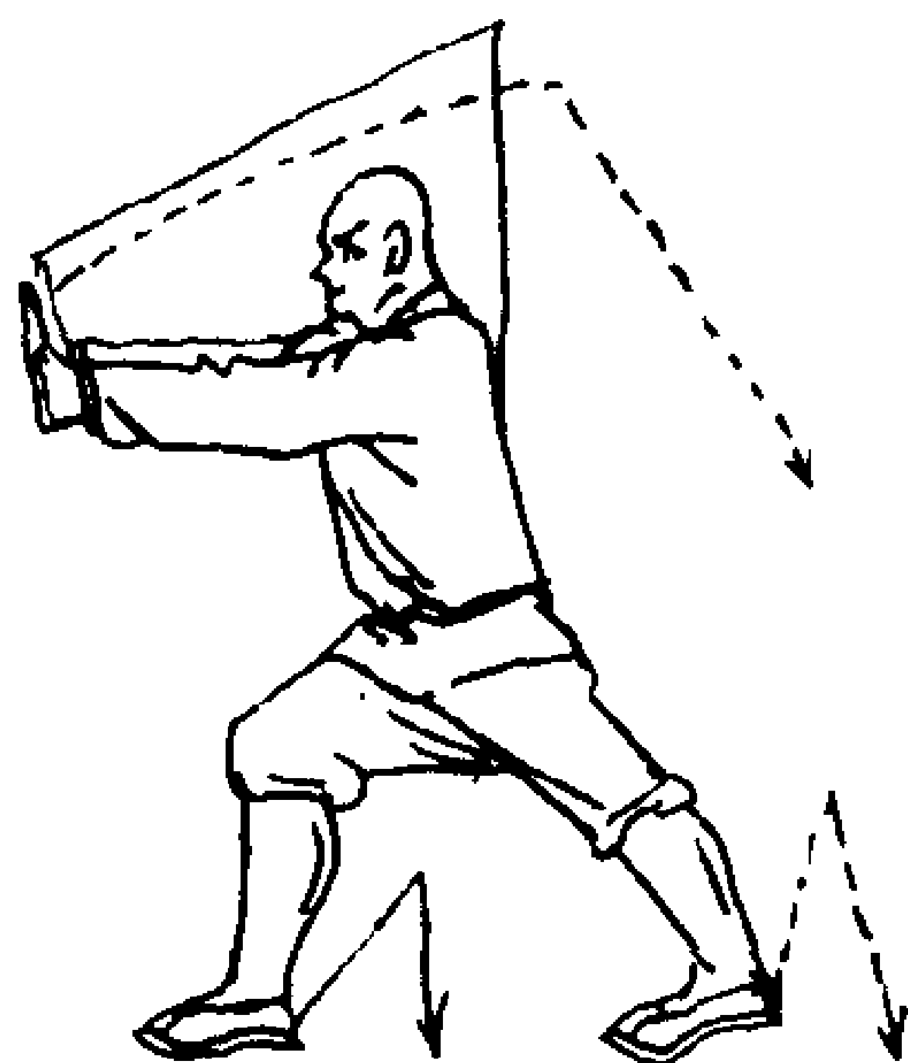
下面单足踩敌脚，上面挑击用单拳。
挑击强敌要害处，胸腹肋颈并咽喉。
轻者击敌回身走，重者一命染黄泉。”

28.反身推窗

左脚前上一步，在右脚前外侧震脚下落，体右转180°，收右脚与左脚并步，两腿屈膝半蹲；同时，左拳变掌，随势推向前方，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌随势收护于胸前右侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图4—37）。


图4－37

实战应用：背后来敌向我进攻时，迅速转身，一手拨开敌势，另一掌猛击敌人胸腹或面门，此为回身击敌之法。


图4－38

29.力士推碑

抬左脚前移震脚落地，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，左掌向下拍击，再向上挑架，与右掌共同向前方双推，两掌心向前，掌指向上。目视前方（图4—38）。

实战应用：此势用于封拍、捧架敌来势，并随即双掌猛击敌人，使敌难以躲避。



图4－39

30.跳步双撑

两脚跳起，体左转90°，震脚下落，两腿成马步；同时两臂屈肘，两掌变拳，以双肘随势向两侧撑击，拳心向后，拳眼向内。目视前方（图4—39）。

实战应用：敌欲从后面抱我，以两肘撑击敌胸肋使敌不能得逞，是近身击敌之法。

31.转身挎虎

右脚抬起原地震脚落地，体右转135°，左脚前上一步，两腿成马步；同时，右拳向外环弧拨打，屈肘护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上；左拳随势向前屈肘挎击，拳心斜向下，拳眼向右。目视前方（图4—40）。



图4－40

实战应用：主要用于挎击敌人腿部，掀起敌腿，使敌倒地就擒，是下盘进攻之招法。

32.上步连环捶

左脚抬起原地震脚落地，右脚抬起，左脚为轴体左转135°，右脚在右侧下落，两腿成右高仆步；同时，右拳随势

环弧，向右下侧砸击，拳心斜向前，拳眼向外，左臂屈肘护于腰间左侧。拳心向内，拳眼斜向右。目视右前侧(图4—41)。

上动不停，右脚尖内旋，两腿成马步，同时右拳由下向右上崩击，拳高与眉平，拳心向前，拳眼向上；左拳不动。目视右前侧（图4—42）。

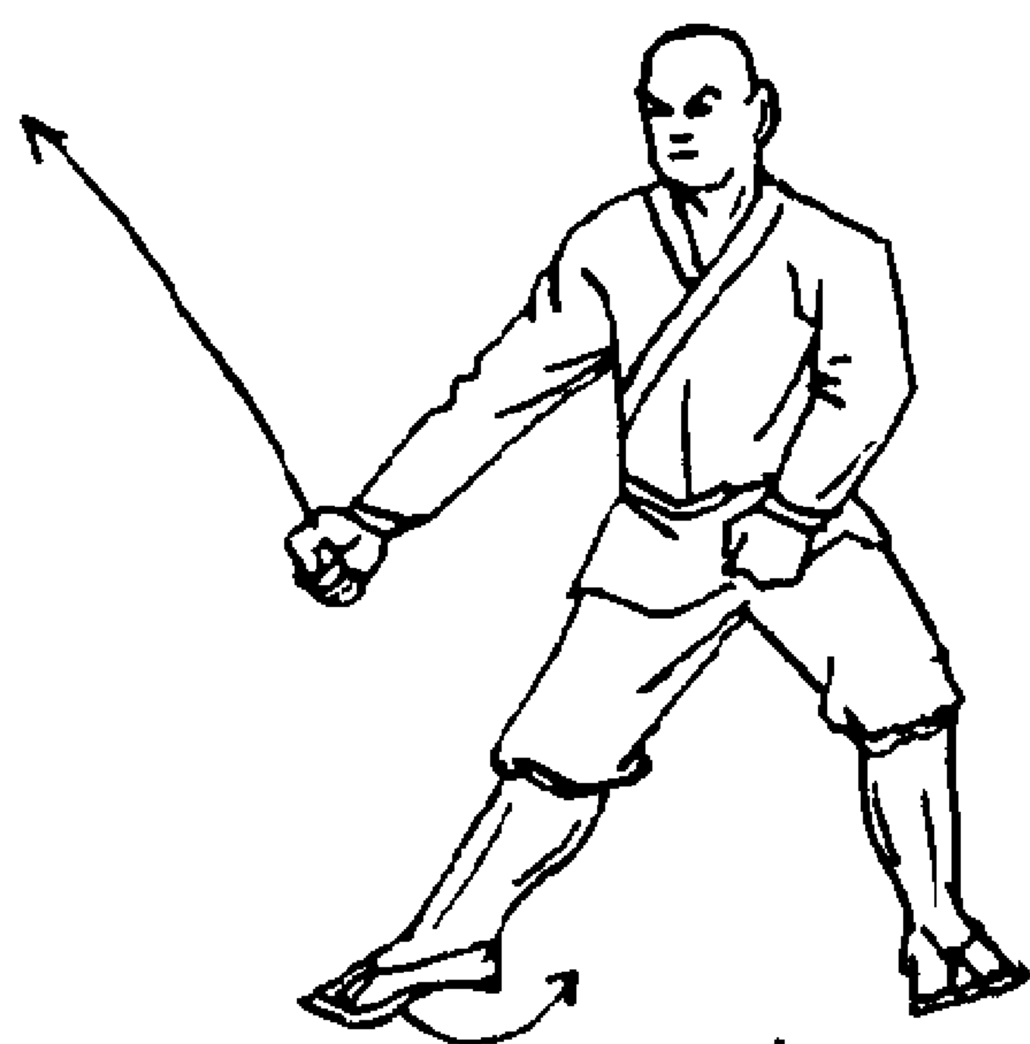

图4—41


图4—42

实战应用：主要用于砸击、崩打敌人。敌用拳打我，我用拳向下压拨敌拳，并迅速向外反崩敌方面门、胸肋等处，是攻防兼备之招法。

拳谱曰：

“敌人攻来掌和拳，一招要比一招玄，
面对敌势不慌乱，上步单拳砸下边。
敌人若想撤身退，反手崩拳紧相连。
轻者败阵逃命走，重者当场跌街前。”

33.童子拜佛

两腿马步不变；两拳变掌，左掌向上、向外环弧，与右掌在胸前屈肘合掌，两掌心相对，掌指向上。目视前方(图4—43)。

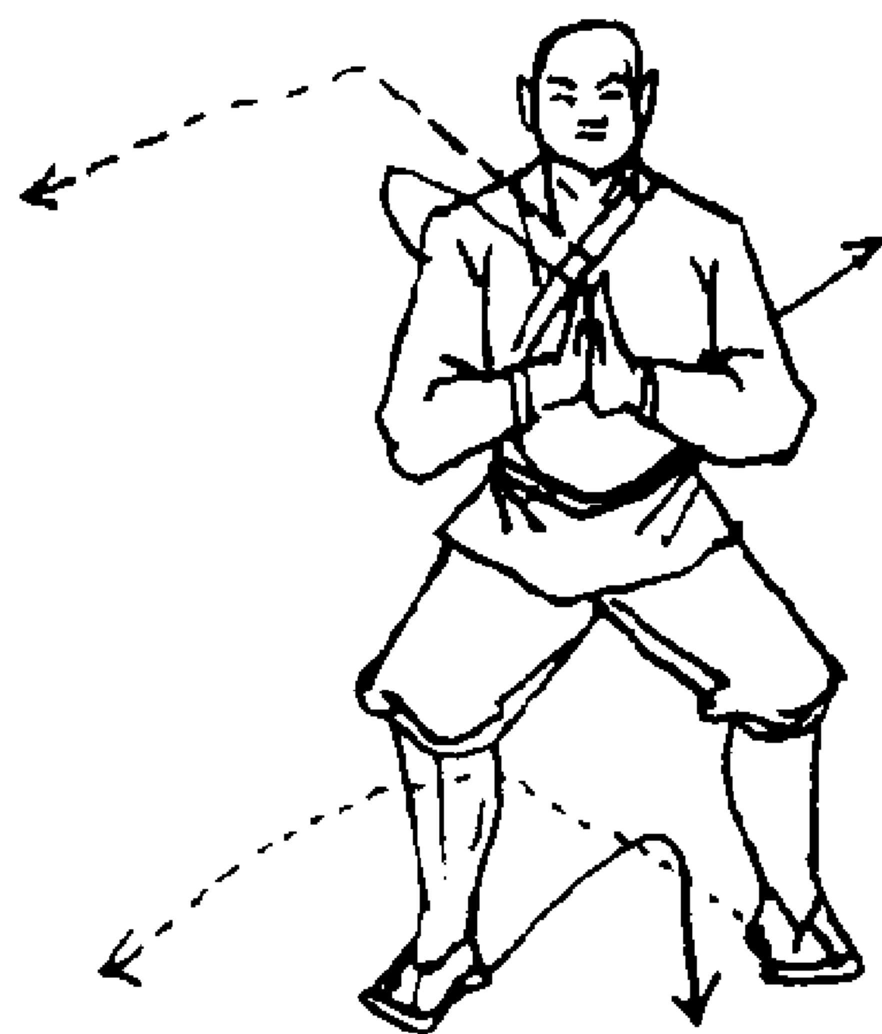


图4－43

实战应用：此势主要用于防守胸前，也可用于抓拿敌手腕，是防攻兼备之招法。

拳谱曰：

"童子拜佛双手抬，两掌用力护胸怀。
敌人想攻难下手，大罗神仙难进来。
若是对方使狠招，双掌拱出往上开。
架开对方攻来势，击中对方往下栽。"

34.马步单鞭

两脚跳起，体右转180°，两脚震脚落地，两腿成马步；同时，两掌随势向两侧展臂猛推，掌心向外，掌指向上。目视前方（图4—44）。

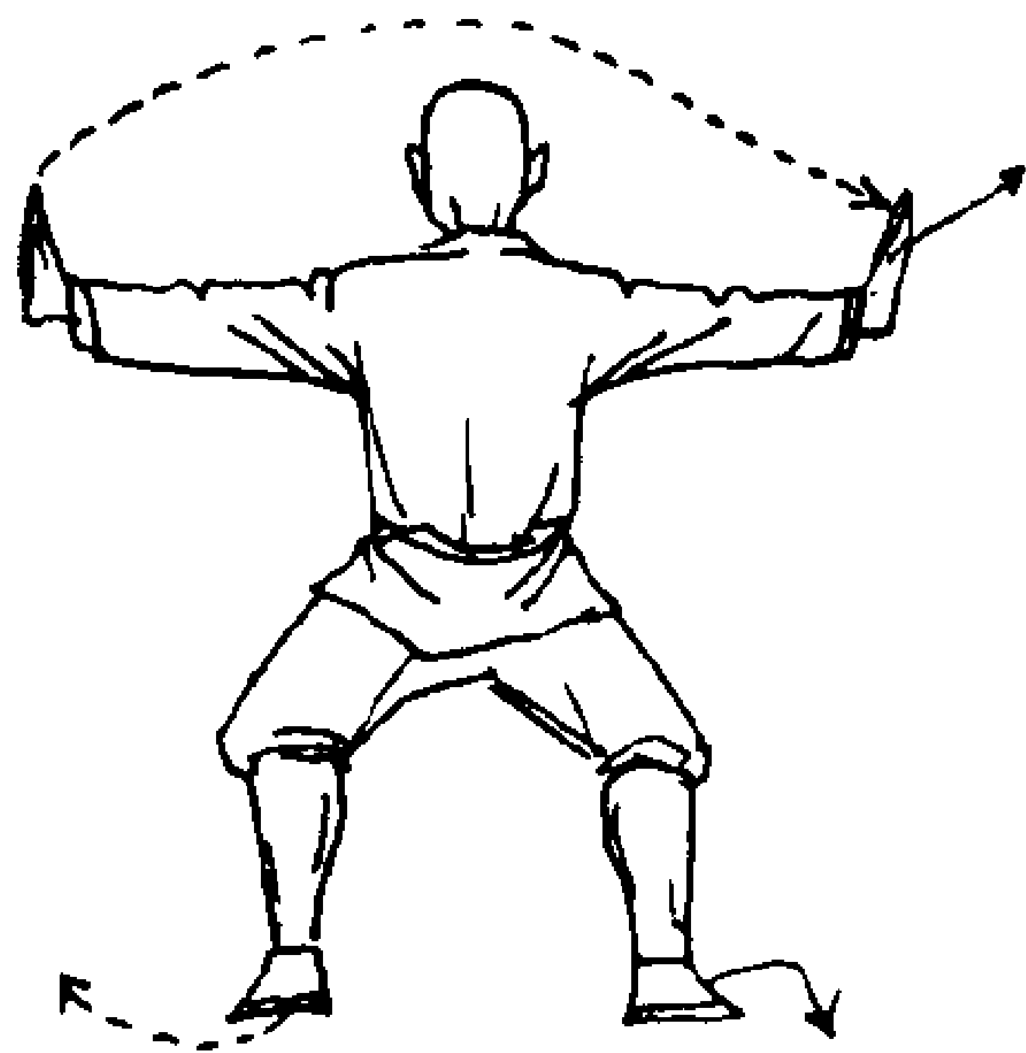


图4－44

实战应用：马步站桩是对付敌人横击，两掌外推是防护两侧不受敌人攻击。

拳谱曰：

“马步单鞭站桩功，手脚四肢拉四平。
两脚两臂和收手，行动战斗应用灵。
两掌推出千钧力，左右功力两相等。
延年益寿见效果，身心健泰耳目明。”

35. 右采拿手

两脚踬地，体右转90°，两腿成右弓步；同时，左掌以掌心由上向下拍击右掌背，右掌用掌背向上迎击左掌心，两掌心斜向下，掌指斜向右。目视左前侧（图4—45）。



图4—45

实战应用：主要用于抓拿敌人之用，双手夹住敌手不放，旋腕缠拧擒拿之。

拳谱曰：

“敌人侧面来进招，认清敌势不慌张。
一掌上抬迎敌手，一掌压挤使玄妙。
两掌用力一加劲，敌人被抓难脱逃。
前人传授采拿法，绝技妙法世稀少。”

36. 回身独立

两脚为轴，体左转180°，抬右脚前移，震脚落地直立支撑，左腿屈膝提起，成独立势；同时两臂屈肘，两掌握紧旋腕收护于腰间右前侧，两掌心向内，掌指斜向下。目视右前侧（图4—46）。

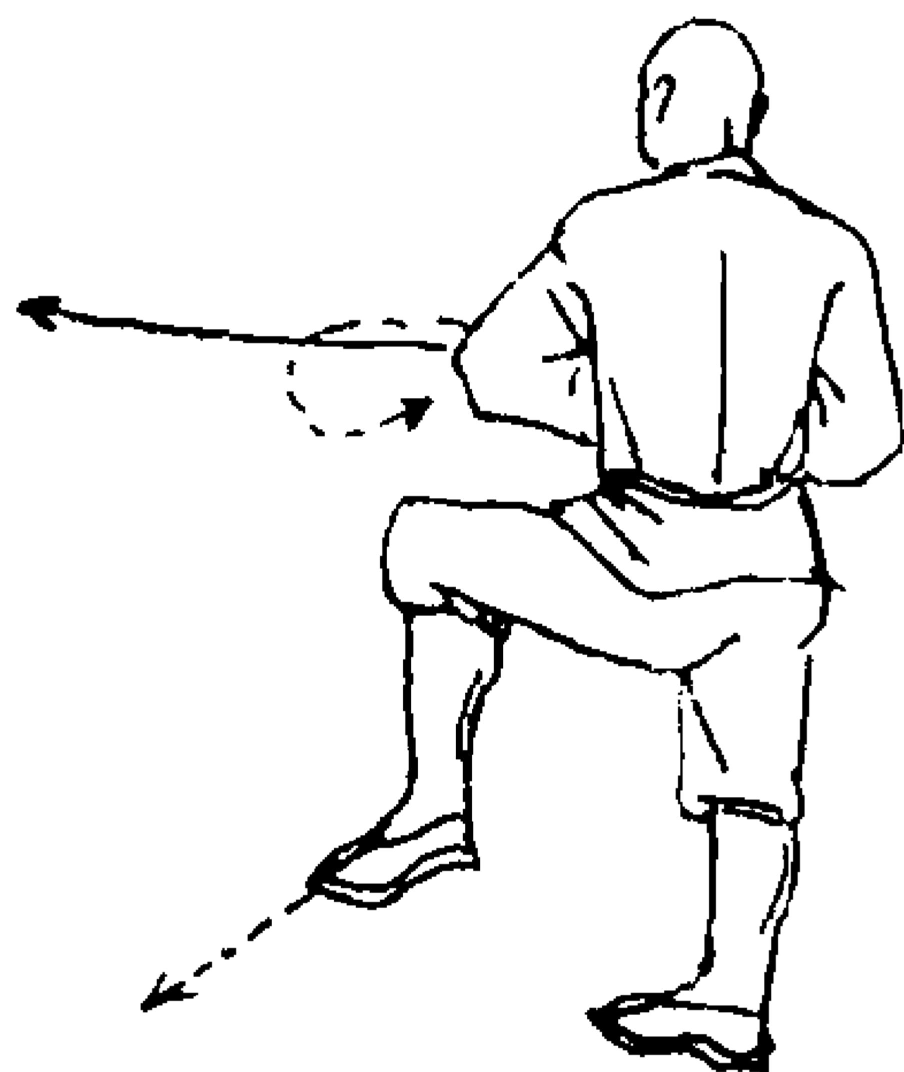


图4－46

实战应用：敌出手击我，速用双手缠拧敌手腕，并借转体之势往回拉带，可擒拿敌人。

拳谱曰：

“双手抓敌猛一拉，单足疾落敌脚踏。
下盘使敌难解脱，上边捉敌气力大。
对手若还想反攻，速战速决风雷加。
从师学习八极艺，出招制胜顾上下。”



图4－47

37.打虎进山

左脚在前方一步落地，两腿成左弓步；同时，两掌变拳，右拳向前方猛力冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于胸前左侧，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图4—47）。

实战应用：多用于冲击迎面来敌的胸肋、腹部、咽喉、

头部等处，可击退敌人，是猛冲急进之招法。

拳谱曰：

“前面来敌力无穷，借势打势妙法灵。
左手拔开敌来势，右手进攻敌前胸。
只要敌人重了拳，当场跌倒勿抗衡。
从师学习八极功，苦苦修练数十冬。”

38.左采手拿

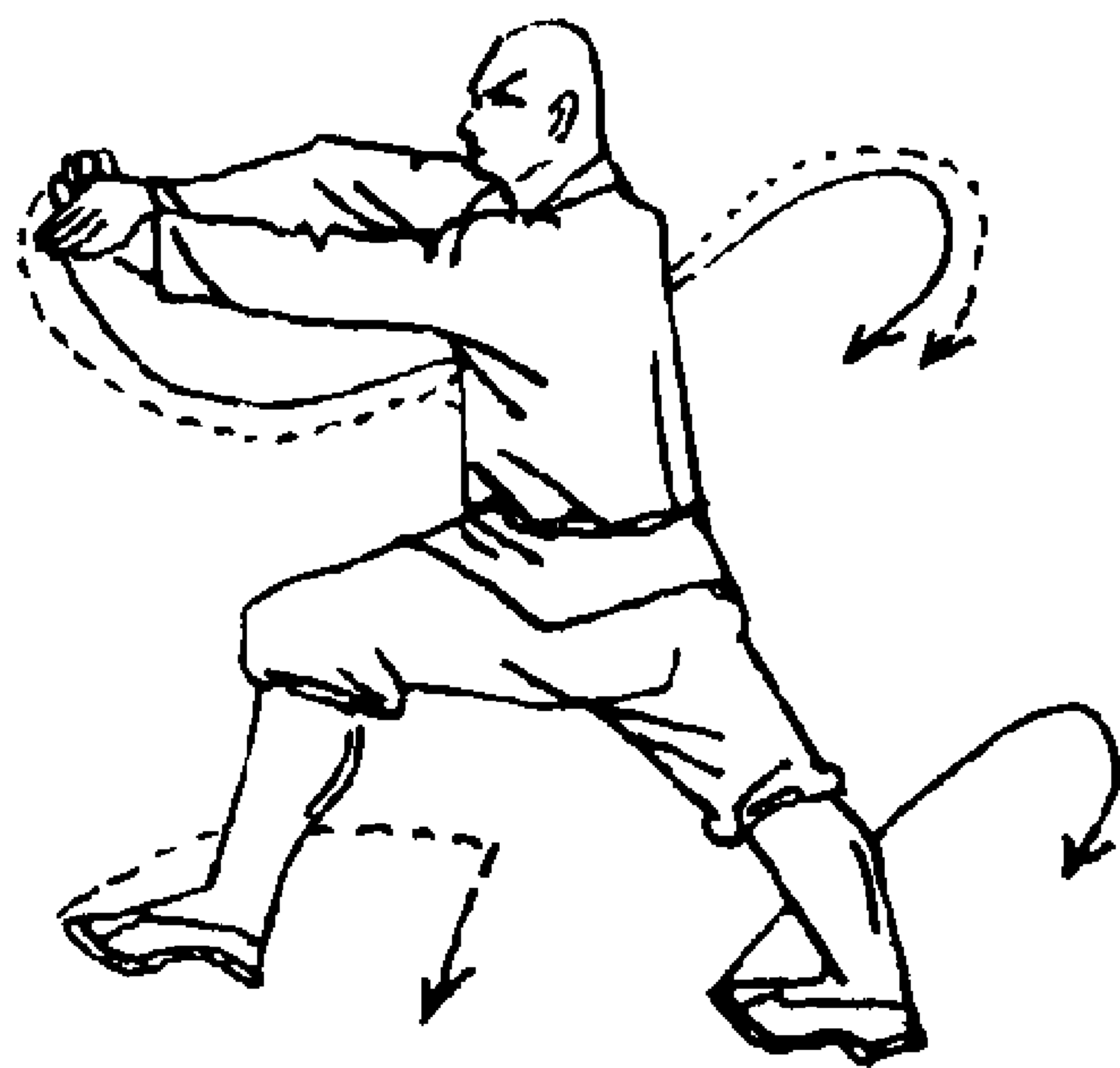


图4—48

两腿左弓步不变；两拳变掌，右掌由上向下拍击左掌背，左掌用掌背向上迎击右掌心，两掌握紧，掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图4—48）。

实战应用：敌出手攻我，双手夹住敌手不放，旋腕缠拧，可拿住敌人。

39.回身独立

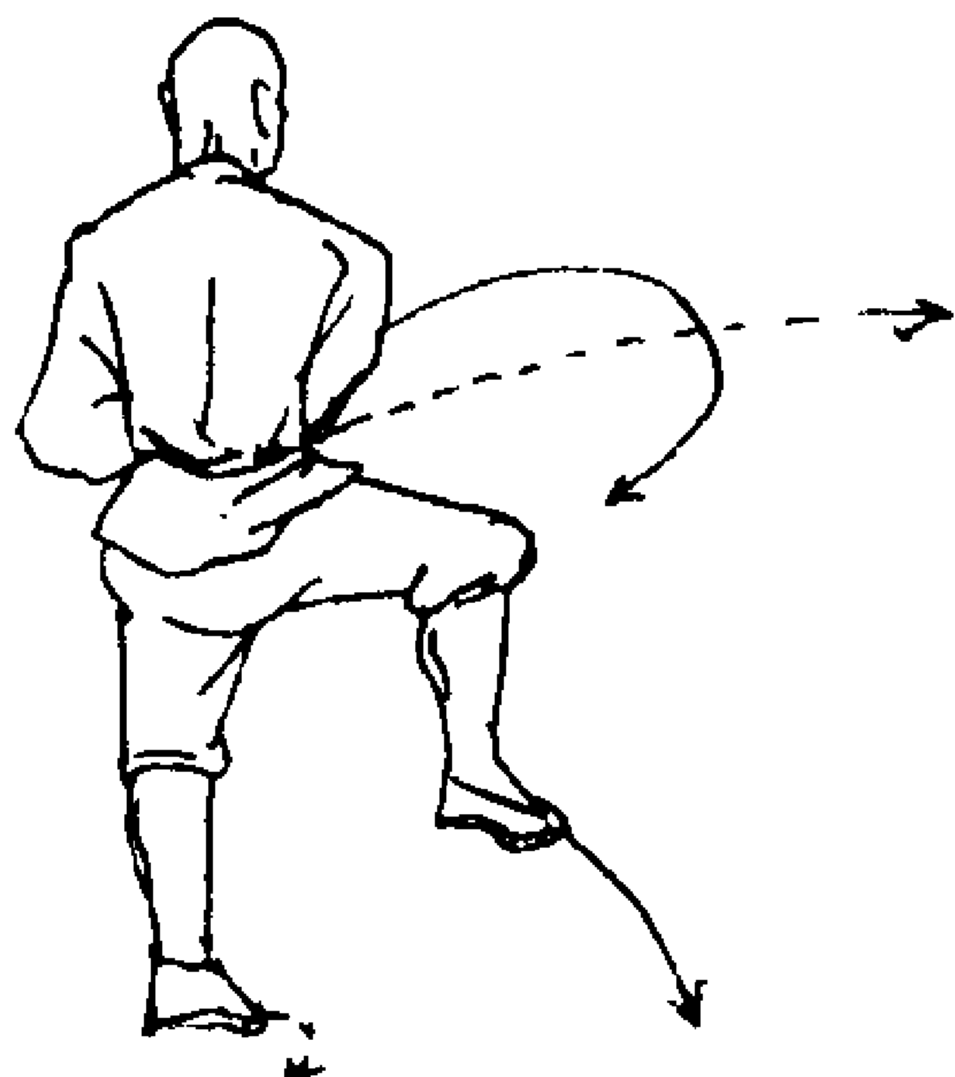


图4--49

两脚为轴体右转180°，抬左脚前移震脚下落，右腿屈膝提起，两腿成独立势；同时双臂屈肘，双掌旋腕，护于体左侧，两掌心向内，掌指斜向下。目视左侧（图4—49）。

实战应用：敌出手攻我，速用双手缠拧敌手腕，并借转体之势往回拉带，可擒拿敌人。

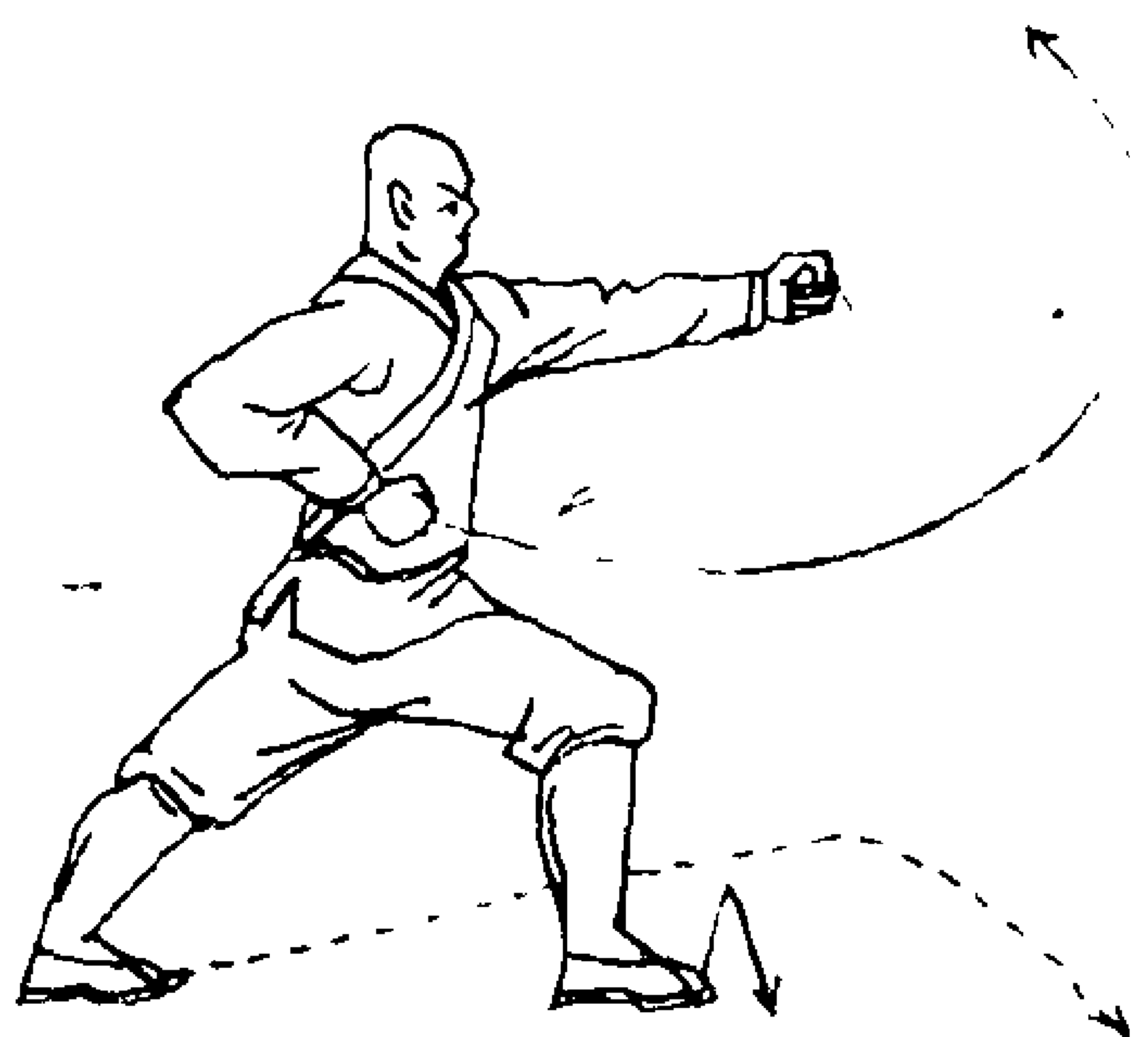


图4－50

40. 打虎进山

右脚在前方一步下落，两腿成右弓步；同时，两掌变拳，右臂屈肘右拳护于右肋外侧，拳心向左，拳眼向上；左拳向前冲击，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图4—50）。

实战应用：多用于冲击迎面来敌的胸肋、腹部、咽喉、头部等处，可击退敌人，是猛冲急进之招法。

41. 弓步崩阴



图4－51

抬右脚震脚落地，左脚前上一步两腿成左弓步，体右转90°；同时，右拳变掌，上架于头上前方，掌心向前，掌指斜向左；左掌变勾手，向体左后侧崩击，勾尖向下。目视左侧（图4—51）。

实战应用：前掌防守，后勾手崩击身后之敌。

拳谱曰：

"前方敌人向我攻，单掌横架举在空。
后面对手来追赶，单手反背向后崩。
前开对方难近身，后崩敌手臂架平。
此为前后崩架法，防身护体见真功。"

42.转身崩阴



图4－52

两脚蹍地，体向右转90°，使两腿变成右横弓步；同时右掌随势反崩于右下侧，掌心斜向内；掌指向下，左勾手变掌，架于头上左侧，掌心斜向上，掌指斜向右。目视右掌（图4－52）。

实战应用：此势多用于崩击侧面或后追之敌。如敌从后面赶来，我用反掌崩击敌裆部、小腹等处，是转身击敌之法。

拳谱曰：

"侧边来敌向我攻，心住稳住更平静。
单掌反击敌腹裆，重击对手寻致命。
强敌受击仰天倒，双手捧腹一命倾。
此为反身撩阴掌，反打敌人不留情。"

43.迎门推掌

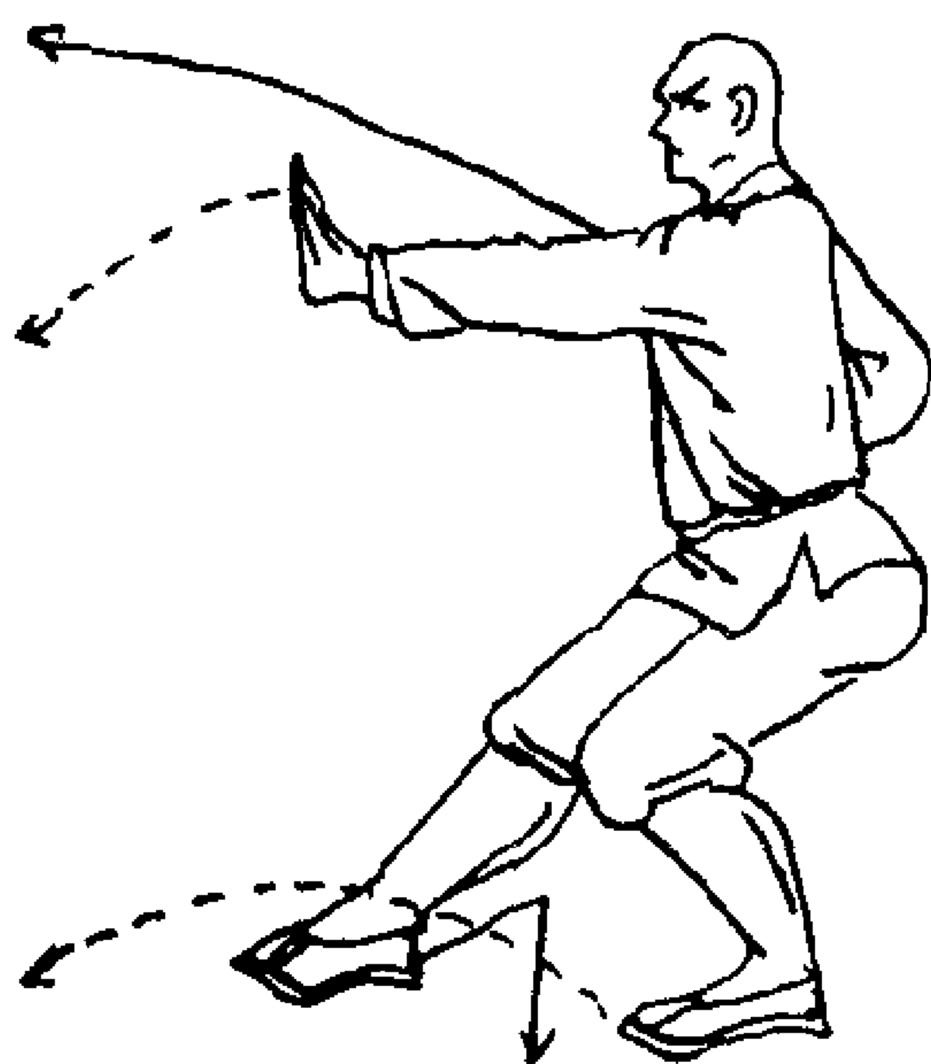


图4－53

接上式，收右脚成右虚步；同时，左掌迅速由后上向下、前推击成正立掌，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于右肋外前侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图4－53）。

实战应用：敌从前面攻我

撤步回身，同时一掌拨开敌来势，另一掌移击敌胸部，是拨打反攻之法。

拳谱曰：

“前边敌方来势猛，撤步回收不停留。
一手拨开敌来势，迎面一掌不容情。
单掌推击敌要害，重击敌人胸肋中。
敌方受击倒在地，再无能力向我攻。”

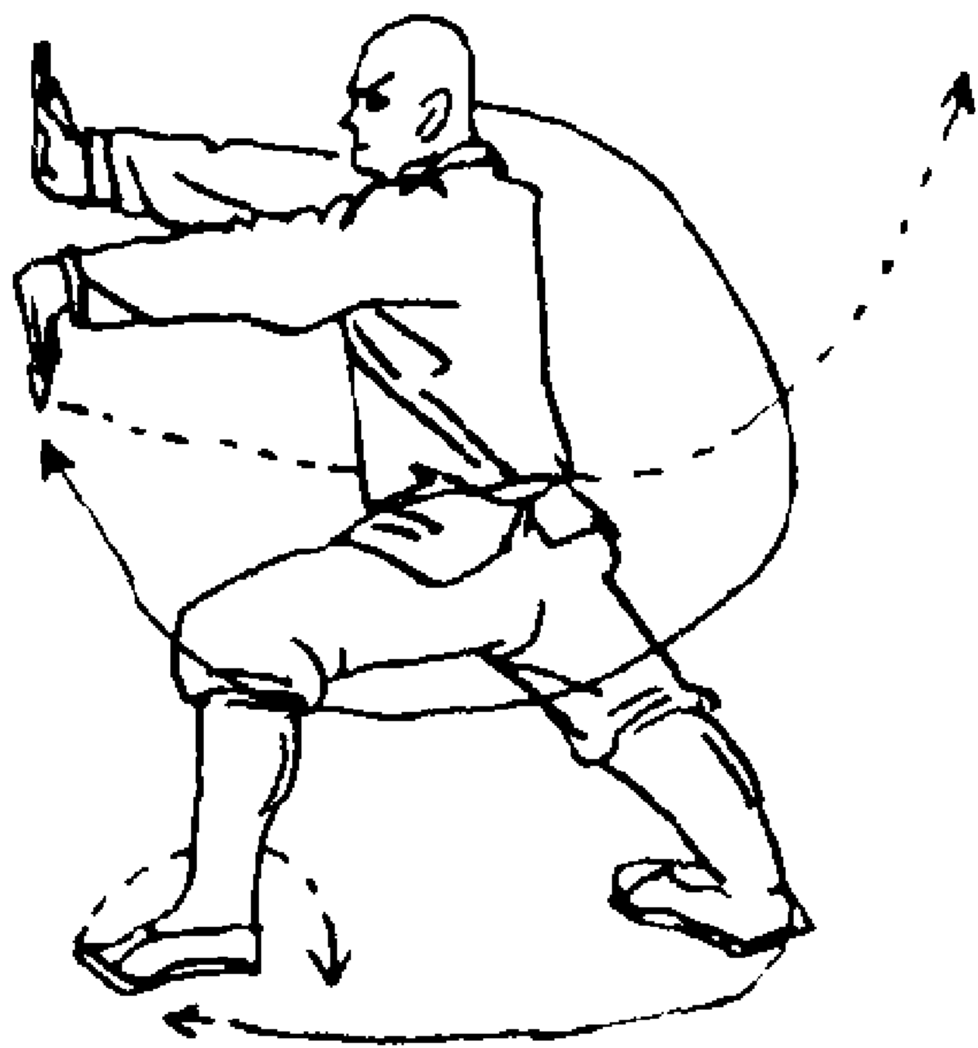


图4－54

44.上步崩推

右脚抬起后移，震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时左掌变勾手，与右掌一同向前崩移，勾掌相距离一尺左右，左勾尖向下，右掌心向前，掌指向上。目视前方（图4—54）。

实战应用：此势力勾掌并用，以掌推击敌胸肋或咽喉、面部等处，以勾点崩敌肋或肩肘等处。

拳谱曰：

“敌方不抵想退兵，抢步进身切莫容。
单足踏踩敌脚尖，勾掌并用双夹攻。
勾手崩点敌胸肋，掌击咽喉要致命。
强敌想逃难脱身，若想活命万不能。”

45.乌龙摆尾

两脚为轴，体右转180°，收右脚与左脚并步，屈膝半

蹲；同时右掌随势旋扫一周，摆于体右后侧，掌心斜向下，掌指向后；左臂屈肘护于身前左上侧，掌心向右，掌指向上。目视右前侧（图4—55）。

实战应用：主要用于扫击四面来敌，是防身护体之法。

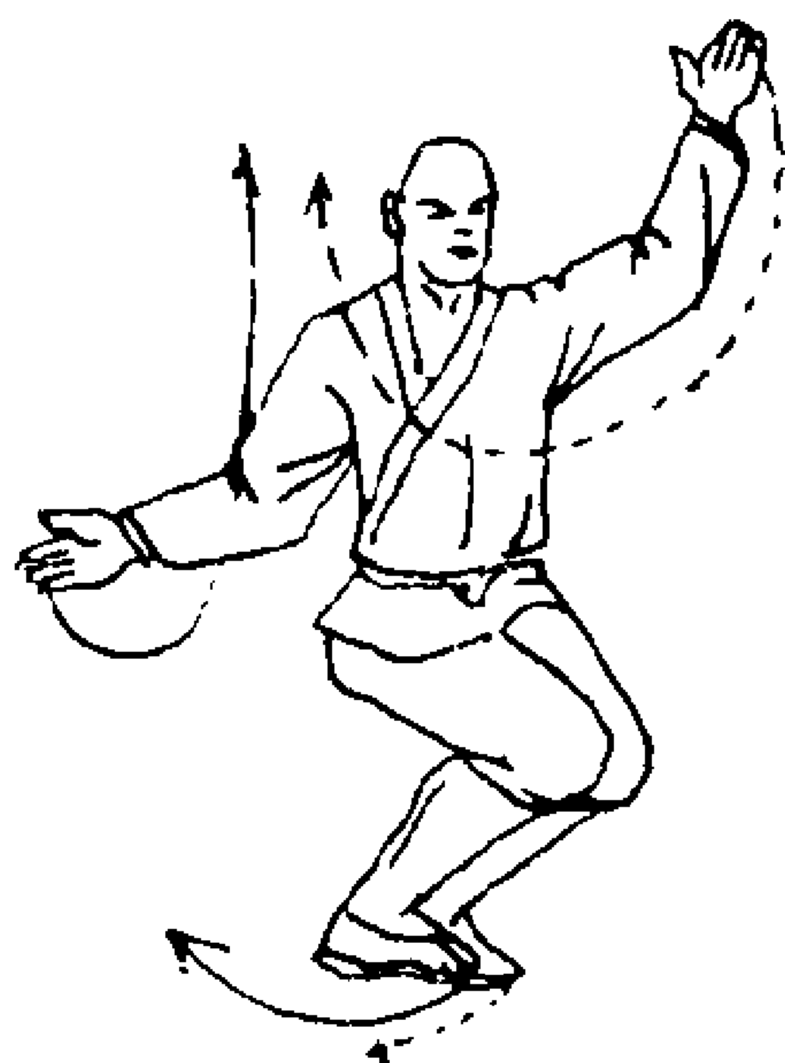


图4—55

拳谱曰：

“敌从四面齐进攻，转身调背身不停。
单掌一摆如利刀，四方群敌难支撑。
重者当场倒在地，轻者受击骨节疼。
乌龙摆尾只一展，群敌败阵影无踪。”



图4—56

46.五龙抱柱

两脚蹍地，体右转90°，两脚八字步站立，上体正直；同时两臂屈肘、两掌变拳向胸前搂击，两拳心向内，拳眼斜向上。目视前方（图4—56）。

实战应用：主要用于搂抱敌人腰部，或者抓住敌人手腕，也可防护胸前，免受敌人之攻击，是攻防并举之法。

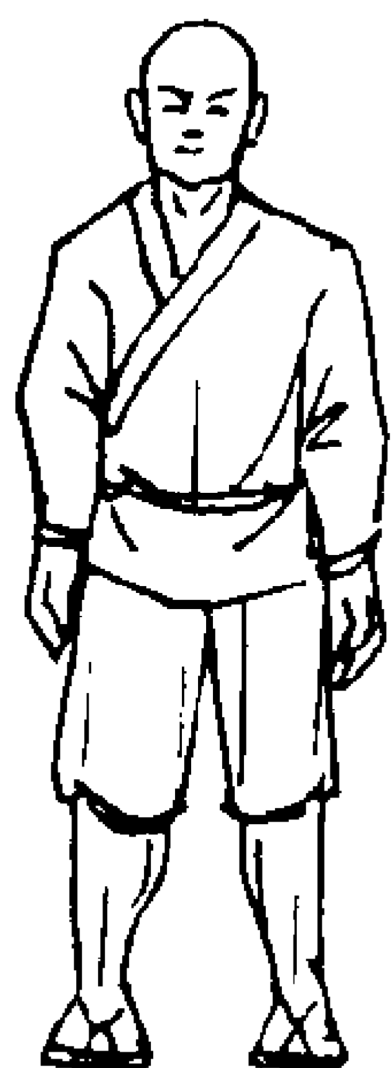


图4-57

收势

两足八字步站立；上体正直，两拳变掌，向下环弧上返，再下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图4—57）。

实战应用：此势为四门八极拳收势动作。

四、少林四门八极拳对练歌诀

“两方对打双折手，你西我东站庭堂。
双方並步顶门炮。野马上槽单腿扬。
前边青牛来仰角，后侧猛虎把尾摇。
我用独臂扫九州，你用马步双推掌。
我用大雁展翅飞，你用童子下拍掌。
我用闻仲扫金鞭，你用闭门推月窗。
你用底上单碰掌，大鹏展翅运两膀。
我用单掌去推碑，你用马步把门敞。
我用掤手双碰掌，你用闪挎闭下方。
转身接来挎虎势，我用双掌马步桩。
双方反身单推月，我用大缠把你降。
你用退步撤身走，再用大缠把你降。
你再脱步抽身走，金丝缠腕你手伤。
你用摘手来伏虎，近身撑挤你腹肠，

你用跃步想逃走，我用金豹奔出岗。
你用金丝缠腕断，我用伏虎按肩膀。
双方撑捶马步桩，你用回头砸下方。
我用海下把珠取，跪步低身下水塘。
你使童子单弹腿，我用童子双拍掌。
你用金棍扫九州，我用闭门推月窗。
你用单掌向下劈，我用单刀劈水乡。
你用单掌来开山，我用单臂架金梁。
你用並步单推月，我用反身单推窗。
你用力士双推碑，我用闪势回头望。
接使回身挎单腿，你用肘尖抵肩膀。
双方反手单推月，各人站成马步桩。
你用左右扳敌势，我用撇身把敌防。
你用双手伤筋骨，我用挂塔把虎降。
二人较劲双撑捶，我用跃身去山乡。
你用追敌进步抢，我使断腕反下方。
双方撑捶击小腹，回身鹅蛋下顶梁。
你用海底去取宝，我用弹踢把捶扬。
你用底上双推掌，我用单臂扫胸膛。
双方马步下勾拳，二人双拳举天堂。
童子拜佛双捧香，双方收势回山乡。
此为四门双拆手，游走四方行八方。”

五、少林四门八极拳对练动作顺序

双方起手势　1.双方仙人指路　2.双方野马上槽　3.双

方敬德背鞭　4.甲风扫梅花，乙老君推门　5.甲金鸡展踢，乙金刚下劈　6.甲顺风扫叶，乙双手推窗　7.甲单掌下劈，乙单掌下拨　8.甲单掌上开，乙单掌上架　9.甲单掌推碑，乙马步马架打　10.甲双掌碰碑，乙闪身避险　11.乙上步挎虎，甲马步撑肘　12.双方反身推掌　13.甲左右大缠，乙脱身推掌14.甲双手缠腕，乙挂塔伏虎　15.双方弓步撑捶　16.乙跃步退走，甲金豹奔川　17.乙双手缠腕，甲挂塔按肩　18.双方近身双撑　19.乙天鹅下蛋，甲下海取宝　20.乙展翅弹踢，甲童子拍打　21.乙单臂横扫，甲双手推窗　22.乙单掌下开，甲单掌下封；乙单掌上开，甲单掌上封　23.乙并步推月，甲马步架打　24.乙弓步碰碑，甲闪势登山　25.甲湘子挎篮，乙马步撑肘　26.双方反身推月　27.乙左右大缠，甲抽身退走　28.乙双手缠腕，甲挂塔伏虎　29.乙单臂破腹，甲腋下插刀　30.甲跃步诱敌，乙野马奔川　31.甲金丝缠腕，乙扑腿打虎　32.乙单刀直入，甲肋下插刀　33.甲撤身砸捶，乙探海寻针　34.甲展翅踢打，乙双手封拍　35.甲金鞭赶山，乙老君推门　36.甲底下勾拳，乙脱袍甩袖　37.双方仰天贯肢　38.双方童子拜佛　双方收势

六、少林四门八极拳对练图解说明

（穿条布裤者为甲，穿白布裤者为乙。）

双方起手势

甲乙双方八字步站立，上体正直，两臂自然下垂，五指并拢，紧贴两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图4—58）。

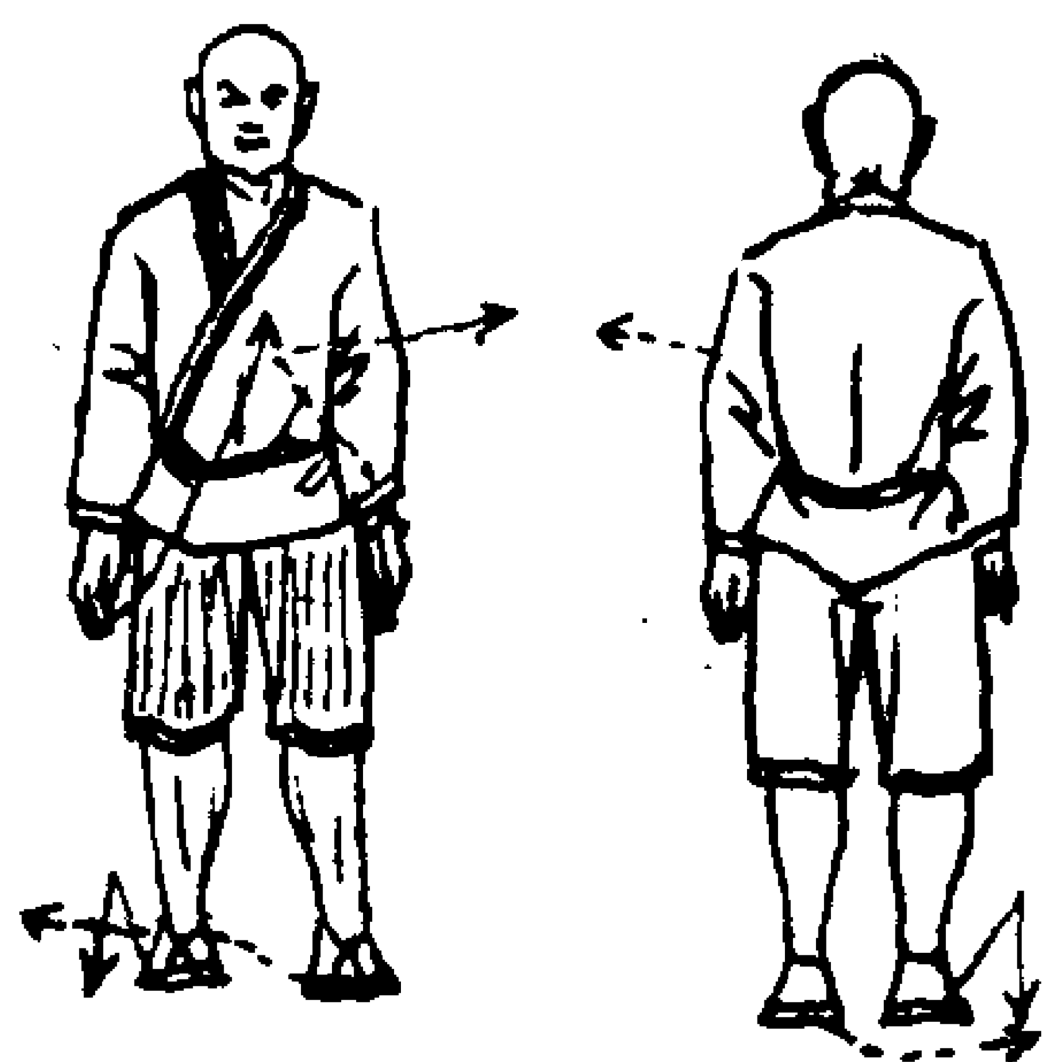


图4－58

1.双方仙人指路

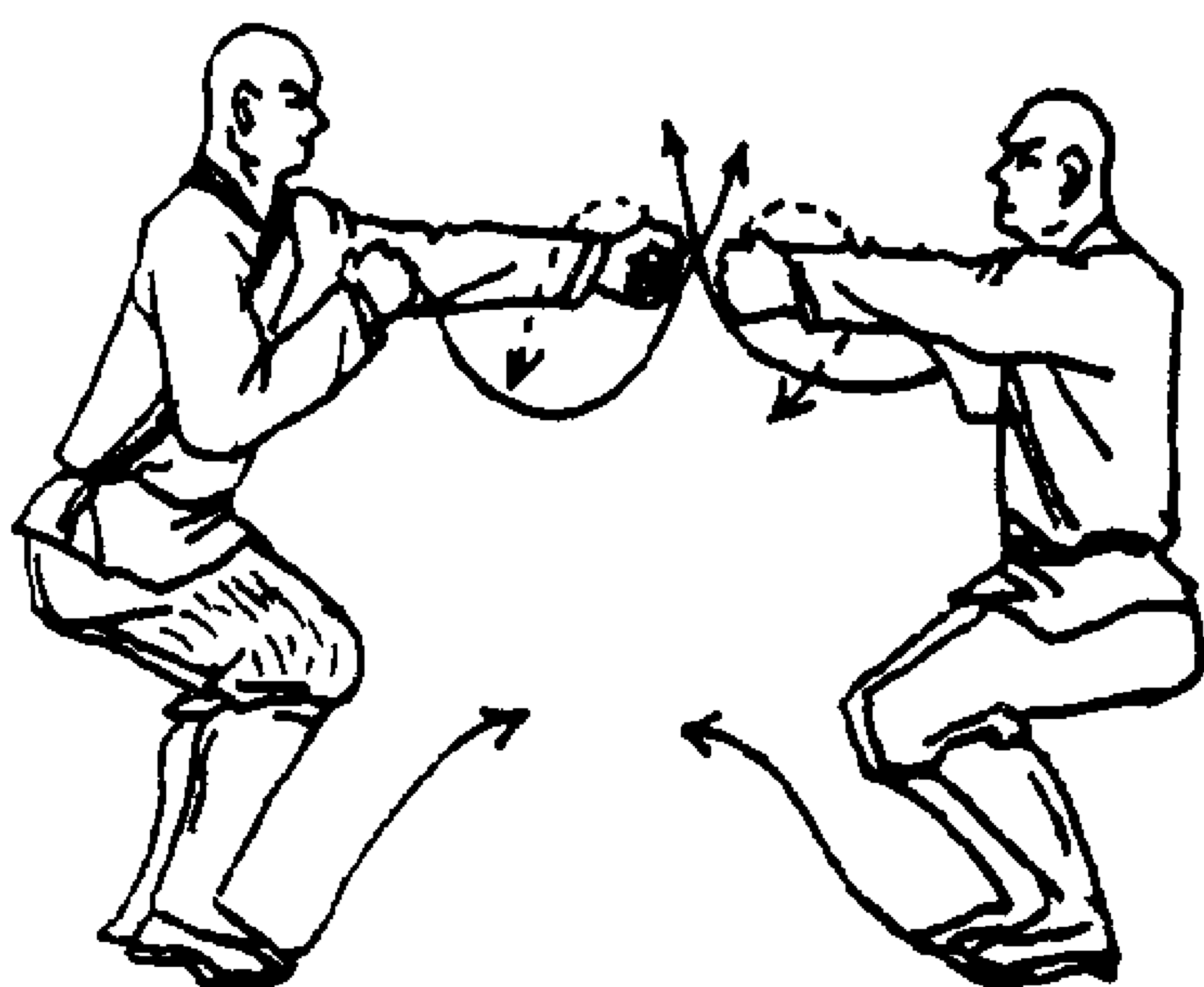


图4－59

甲乙双方抬右脚原地震脚下落，体左转90°，收左脚与右脚并步，屈膝半蹲；同时，两臂屈肘、两掌变拳收抱于胸前，两拳心向内，拳眼向上。左拳再迅速冲向前方，拳高与肩平齐，拳心向右，拳眼向上；右拳护胸不动。目视前方（图4—59）。

2.双方野马上槽

甲乙双方抬右脚向前弹踢，左腿独立支撑；同时，右拳向前屈肘挑击，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳收护于腹前，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图4—60）。

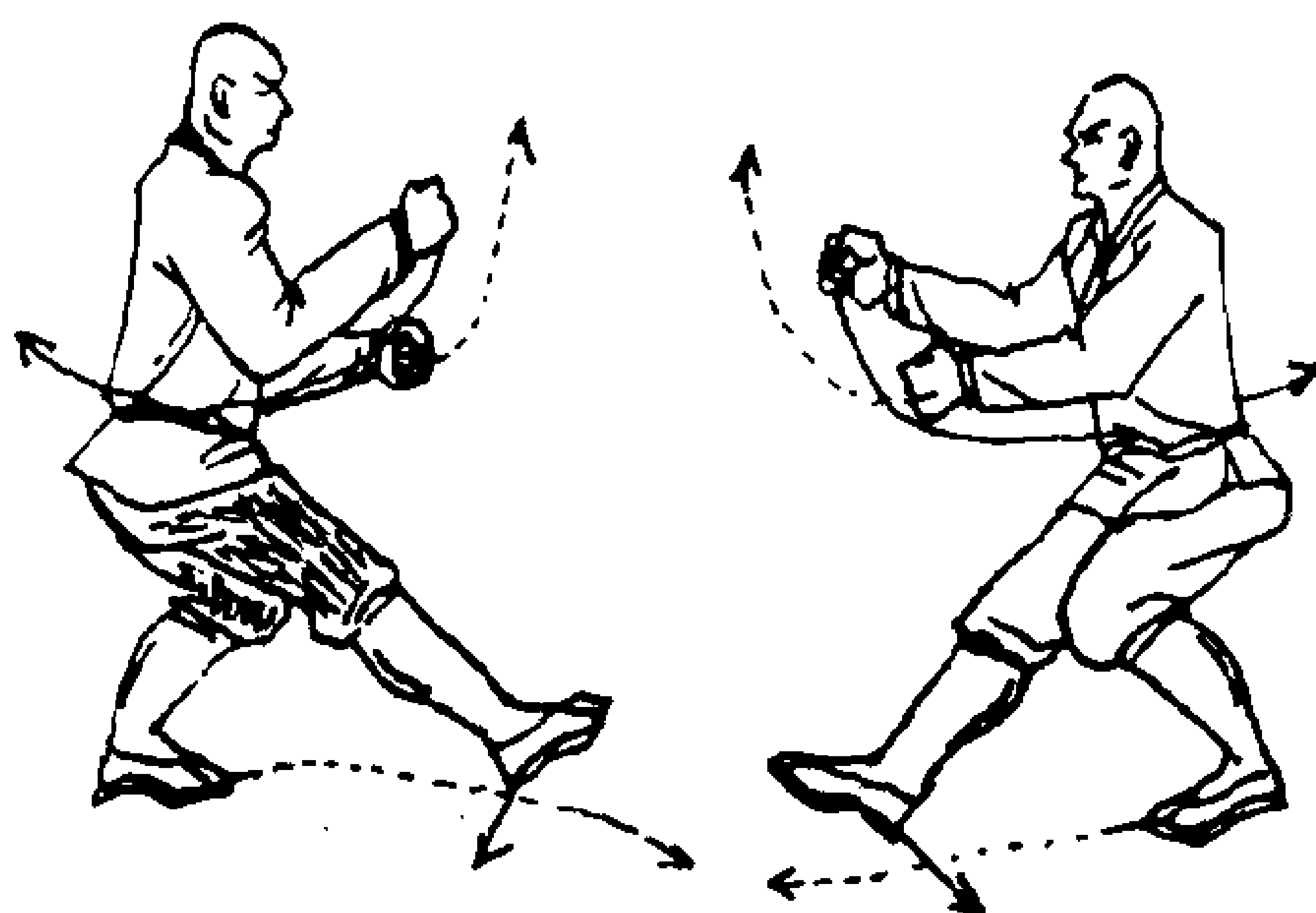


图4－60

3. 双方敬德背鞭

甲乙双方右脚震脚下落，左脚前上一步，体右转90°，两腿成马步；同时，左臂屈肘左拳架于体前左侧，拳高与鼻平齐，拳心向后，拳眼向外；右拳迅速向右侧崩击，拳高与腰平齐，拳心向前，拳眼向上。双方目视前侧（图4—61）。

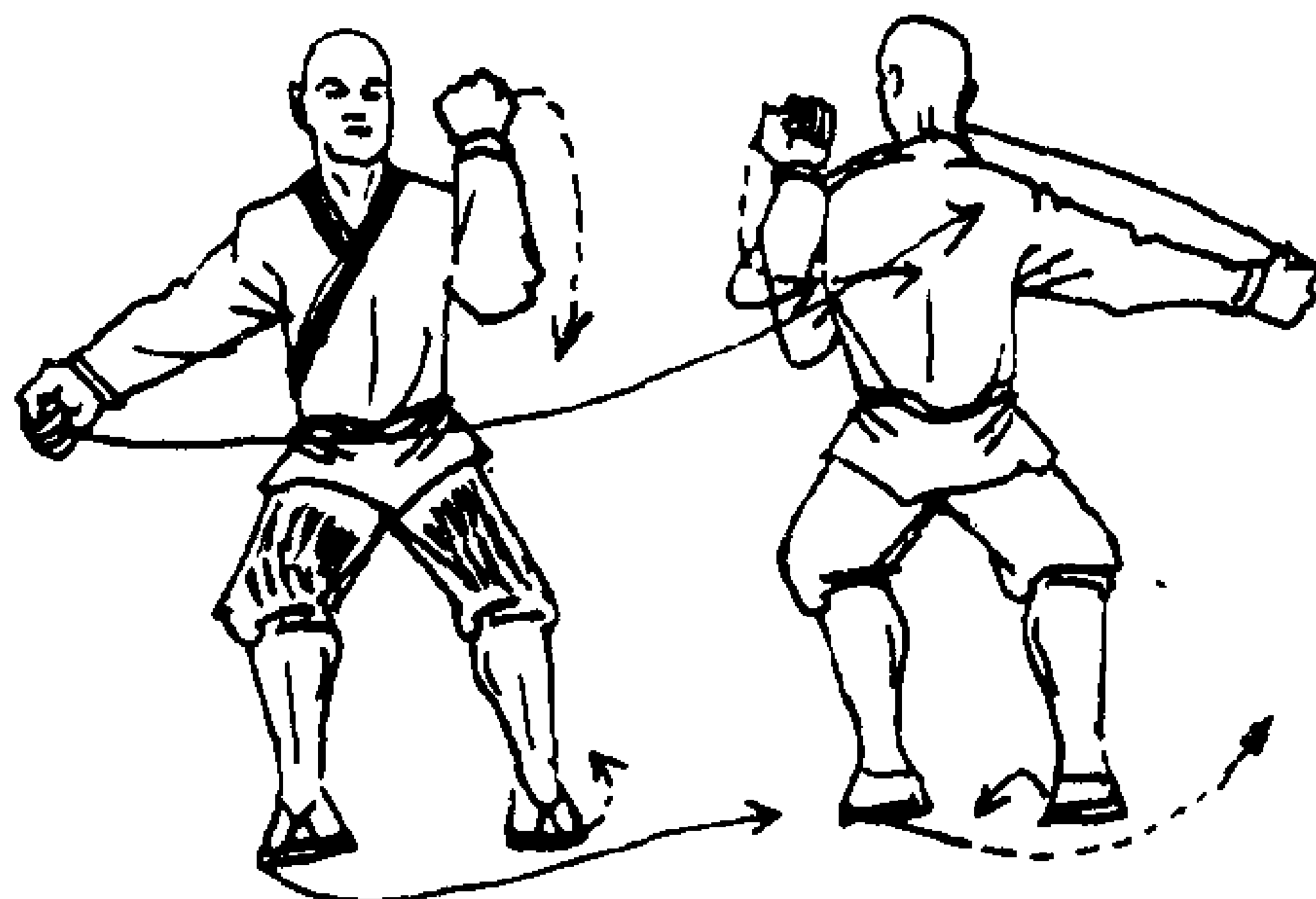


图4－61

4. 甲风扫梅花，乙老君推门

甲左脚尖外旋，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右

弓步；同时，右拳向乙后背扫击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，随势向甲臂肘猛推，两掌心斜向外，掌指向上。目视甲拳（图4—62）。

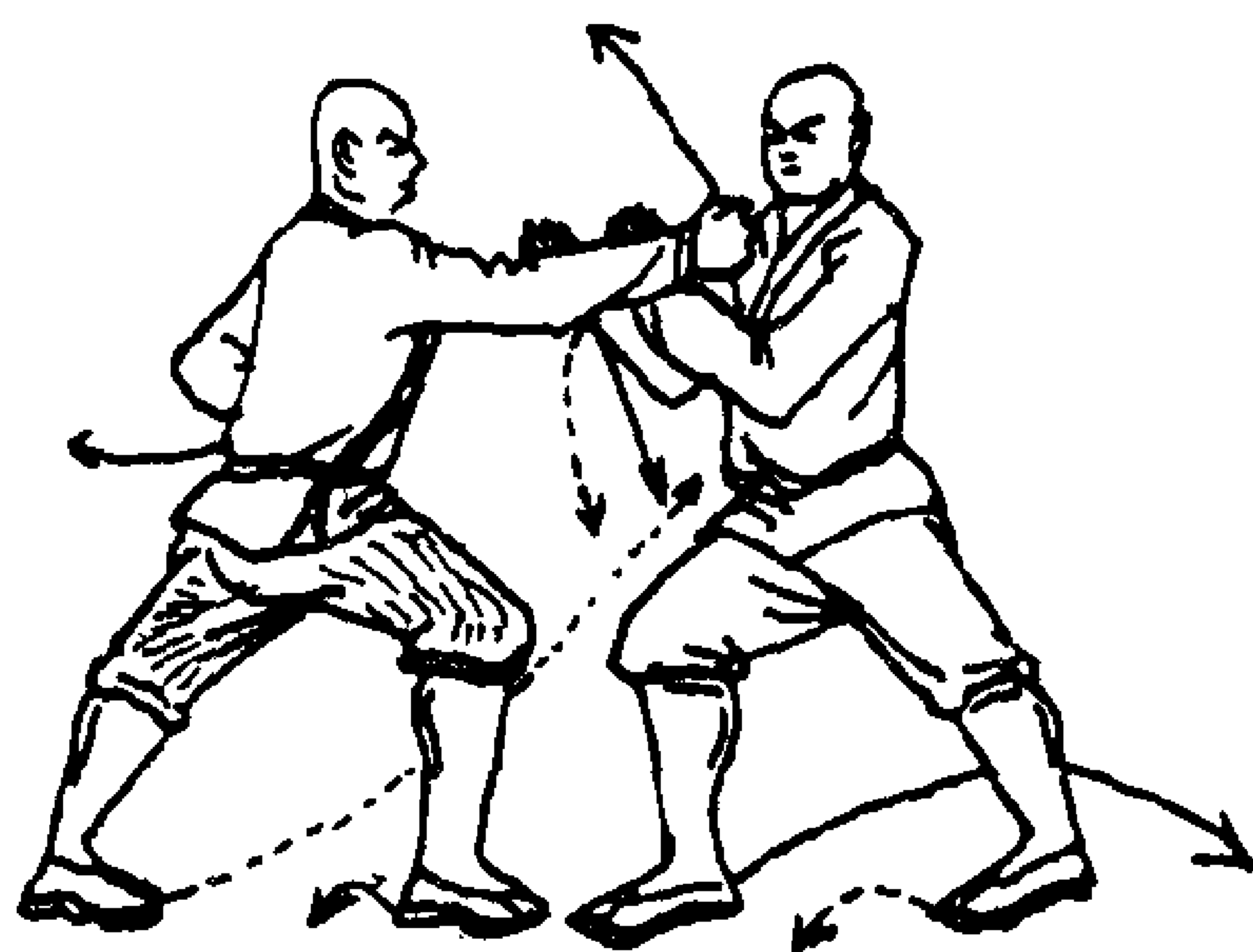


图4－62

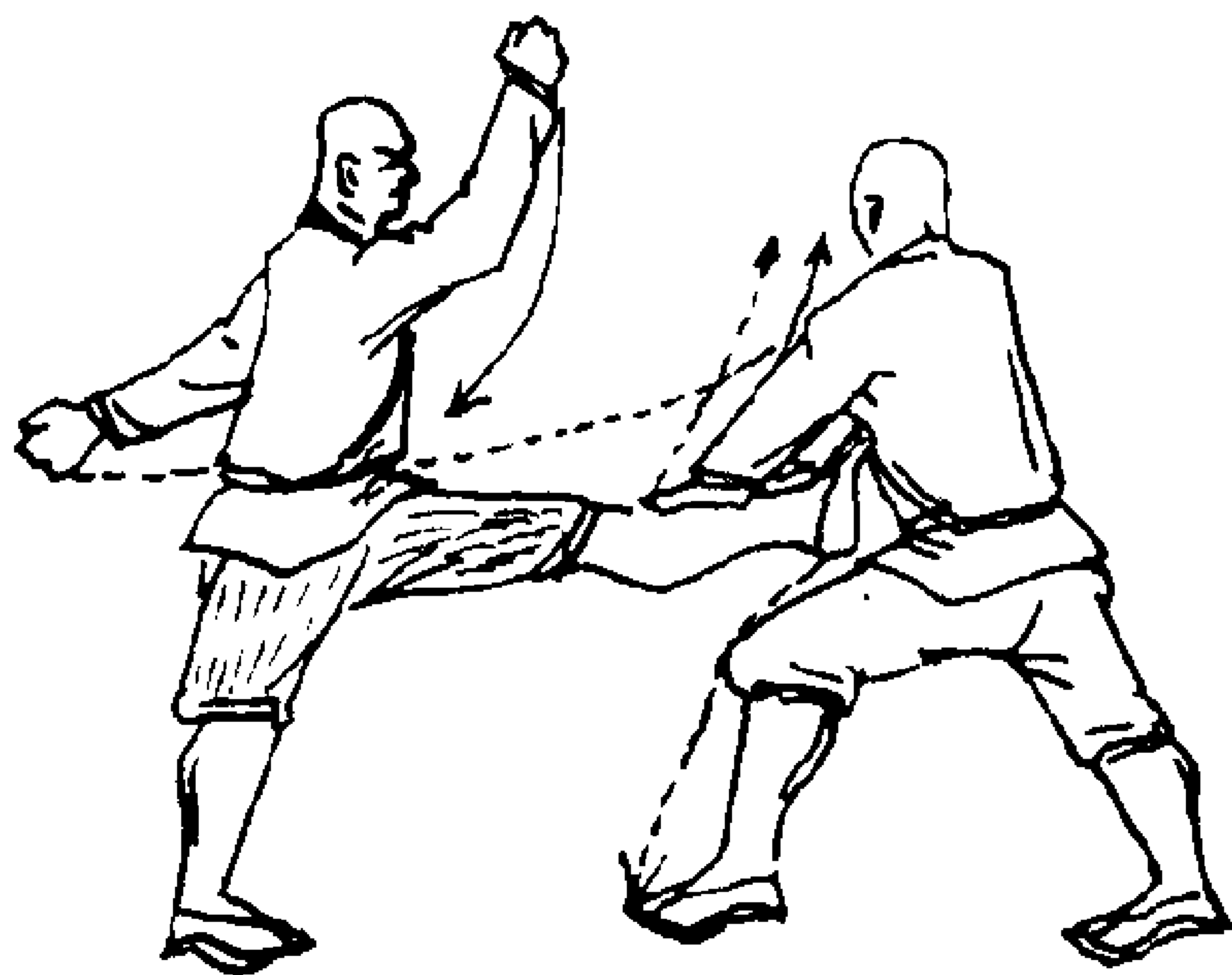
实战应用：甲的风扫梅花，主要用于扫击对方脊背、胸肋、肩肘等部位；乙的老君推门主要用于封击对方的攻击，以防护自身。

拳谱曰：

"你使单拳快如风，直扫我背不留情。
单臂一抖疾如电，凶似猛虎腾如龙。
我见来势不待慢，撤步弓身气要平。
双掌用力只一推，对手想攻万不能。"

5．甲金鸡展踢，乙金刚下劈

甲右脚后移、右腿直立支撑，抬左脚向乙弹踢；同时，


图4－63

右拳架于头前上方，拳心向左，拳眼斜向后；左拳甩于体左后侧，拳心向外，拳眼向上。目视乙方头部。

乙左脚前移，右脚离地后撤，两脚前后换步，两腿成左弓步；同时两掌由上向下拍击甲小腿，掌心向下，掌指斜向前。目视右前侧（图4—63）。

实战应用：甲的踢腿主要用于踢击对方腹、裆等部位，是进攻之法；乙的下封掌主要用于封击对方的踢腿，是防守之法。

拳谱曰：

“你用单腿向我踢，直踢腹裆快又疾。
单足一抬千斤重，击中腹裆命危急。
我用撤身把脚提，前后换步妙法拔。
双掌用力往下封，直奔敌腿猛力击。”

6.甲顺风扫叶，乙双手推窗

甲左脚在前方一步下落，两腿成左弓步；同时，左拳由左后方向前方扫击乙头部，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左拳。

乙两腿弓步不变；两掌上抬向前推击甲方的左小臂，掌心向外，掌指向上。目视甲方的左拳（图4—64）。

实战应用：甲顺风扫叶用于扫击对方头部、胸肋或脊背

等处，乙双手推窗主要用于封推对方攻势。

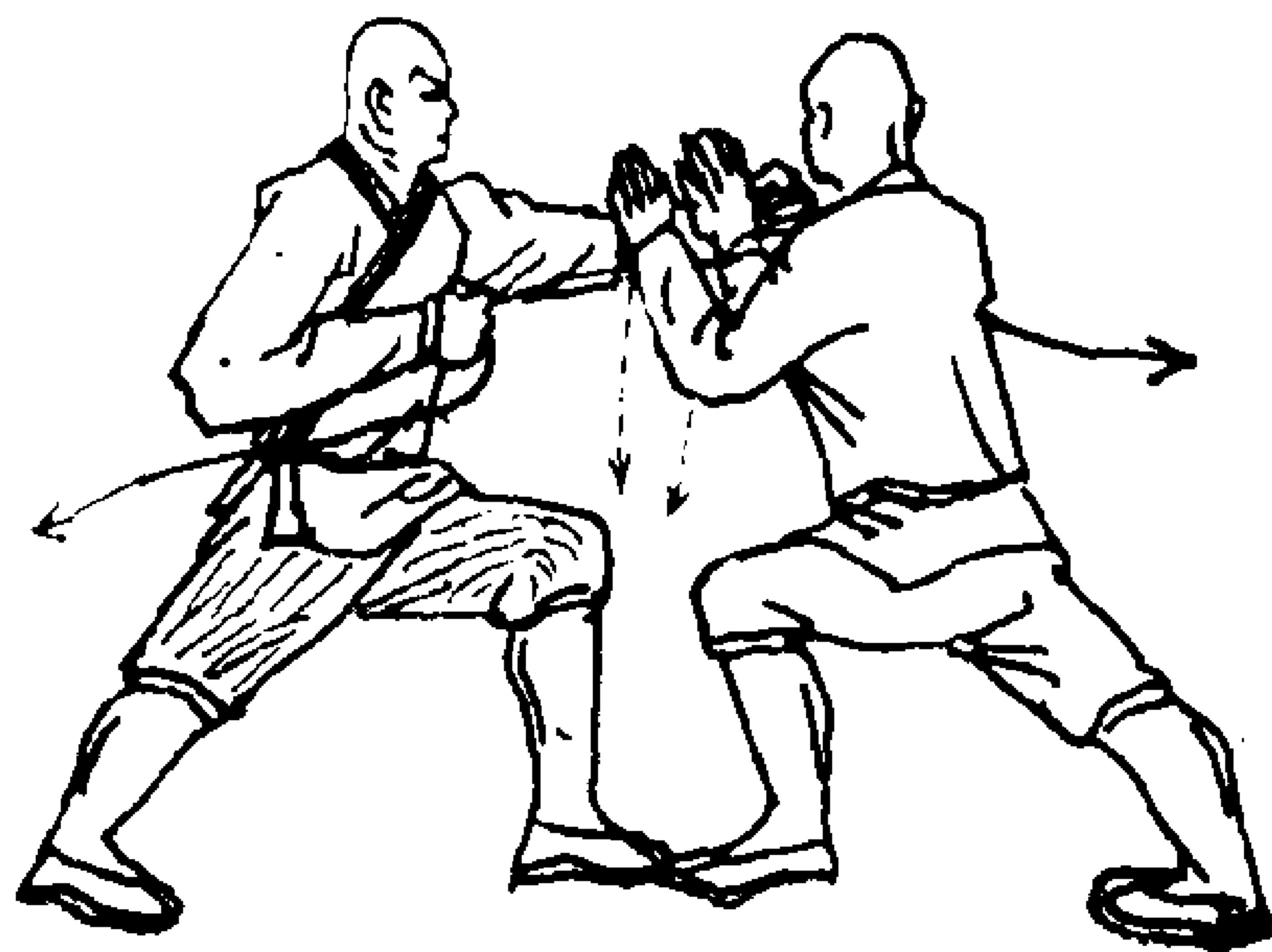


图4—64

7.甲单掌下劈，乙单掌下拨

甲左弓步不变；两拳变掌，左掌由上向下劈击乙膝关节，掌心斜向右，掌指斜向前；右掌展于体后右侧，掌心斜向下，掌指向后。目视乙方。

乙左掌向下拨开甲左掌，掌心向右，掌指斜向前；右掌展于右后侧方，掌心向右，掌指向后。目视右前侧(图4—65)。

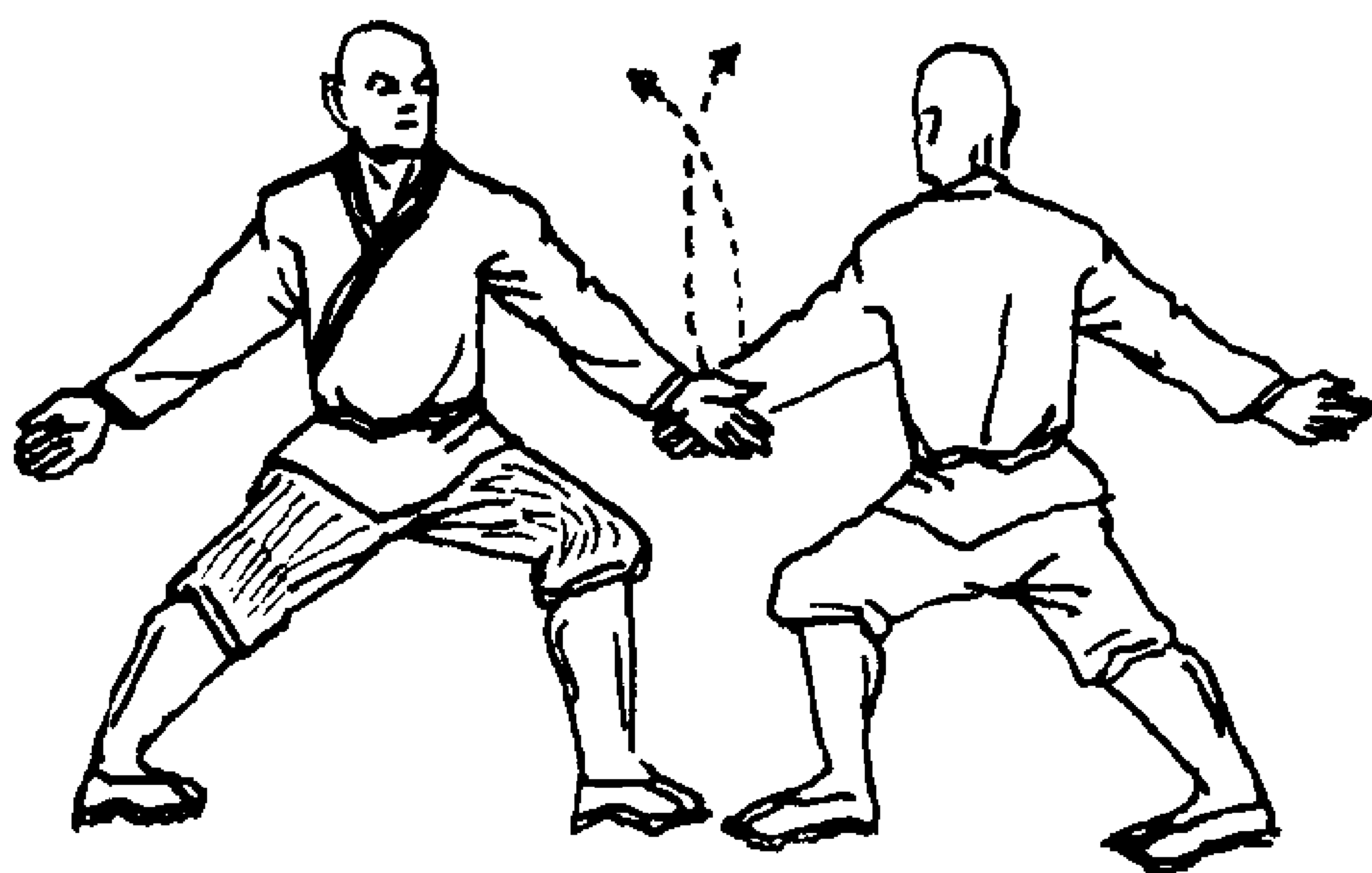


图4—65

实战应用：甲方下劈掌用于劈击对方大腿和膝关节等处，以击伤敌腿，乙方单掌下拨用于拨打对方攻来的招势，主要为了防护自身。

拳谱曰：

“单掌下劈力无穷，砍伤膝腿难行动。
任你纵有神通手，腿膝受伤难抗争。
单掌下拨不迟疑，防止对方下无情。
你有掌法来得快，单掌拨开不费功。”

8.甲单掌上开，乙单掌上架

甲左弓步不变；左掌向上反掌开击乙头部，掌心斜向前，掌指斜向上，右掌在右后侧不动，目视右前侧。

乙左掌向上架开左掌，掌心向右，掌指斜向上；右掌在体后不动。目视甲方来掌（图4—66）。

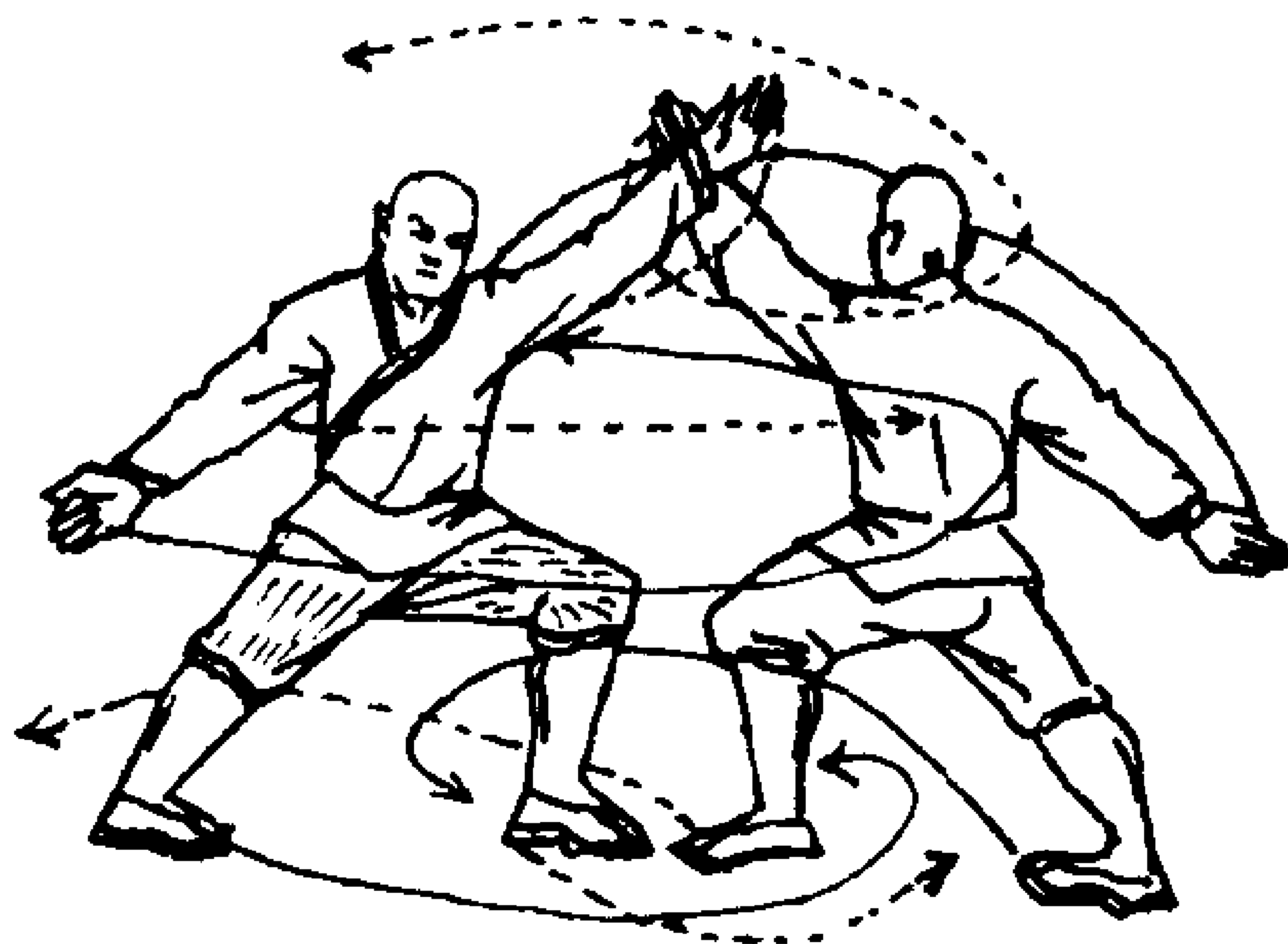


图4--66

实战应用：甲方的左掌用于开击敌头部，乙方的架掌用于架开对方劈来的掌或拳等。

拳谱曰：

“对方单掌向上开，直取头部劈进来。
若不留神加仔细，击中要害头难抬。
单掌向上架起来，单手摘月显奇才。
任你手法多巧妙，若逢开架即免灾。”

9.甲单掌推碑，乙马步架打

甲右脚前上一大步，震脚下落，左脚抬起、右脚为轴体左转180°，左脚下落与右脚成并步，两腿屈膝半蹲；同时，两掌随势转动，右掌直臂前推，掌心向前，掌指向上；左臂屈肘左掌收护于胸前左侧，掌心向前，掌指向上。目视前方。

乙右脚前上一大步，震脚下落，左脚抬起。右脚为轴体左转270°，左脚在右脚内侧一步下落，两腿成马步；同时，两掌随势环弧转动，右掌推于右侧方，掌心向右，掌指斜向上；左掌横架于头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向右。目视右前侧（图4—67）。

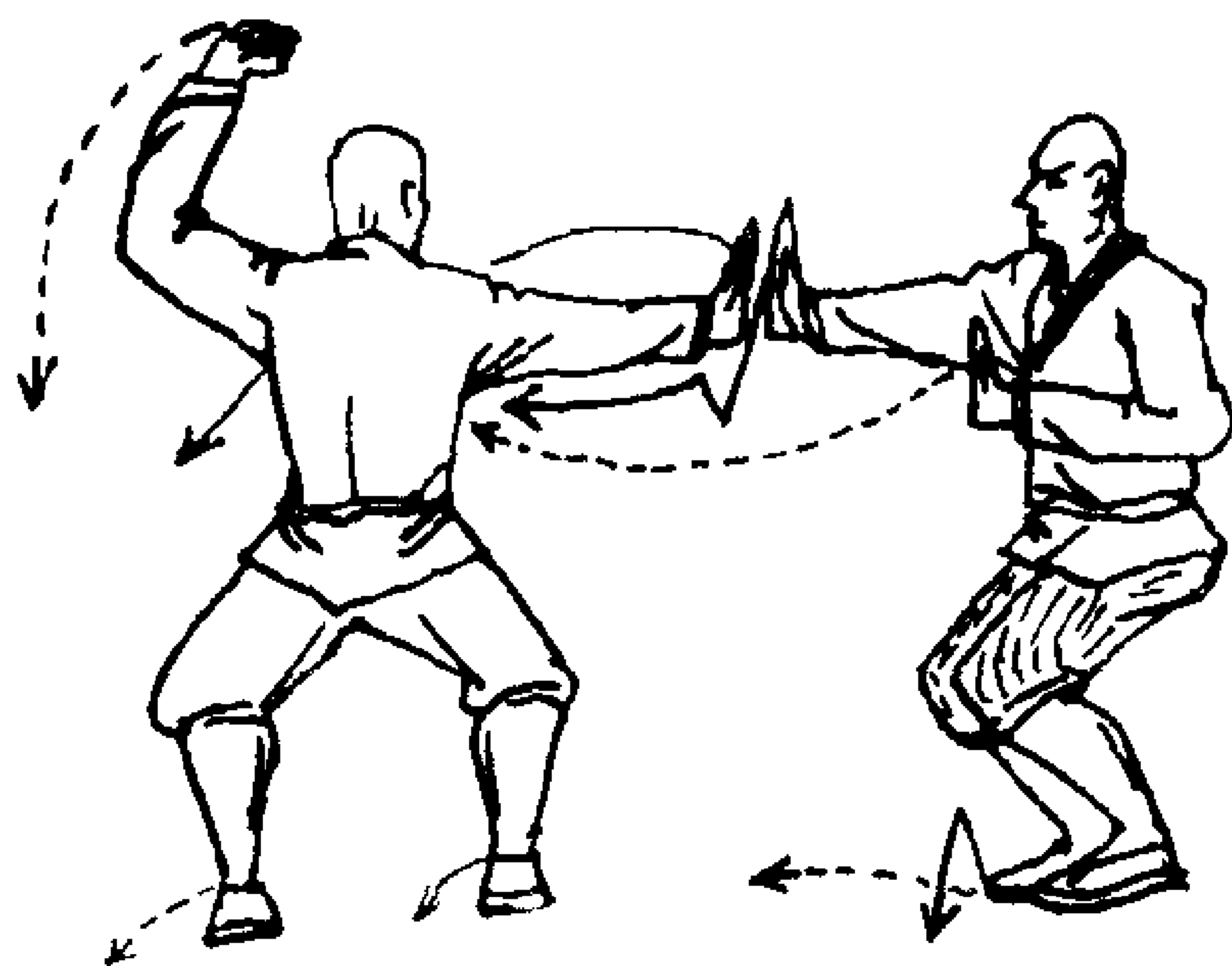


图4－67

实战应用：甲的单掌推碑用于拨打、推击背后来敌。即敌从后面向我进攻，我转身一掌拨开来势，另一掌推击敌胸

腹、肋间等处，可击退敌人，是攻防并举之招法。乙的马步架打也是转身拨打来势，回身推击敌人。即敌从侧面攻来，我转身马步上架来势，并回手推击敌肋，是转身回击之法。

拳谱曰：

“背后敌人来进攻，转身拨打要记清。
一掌拨开敌来势，一掌推击敌人胸。
敌人招法来势凶，仙人转影妙法精。
转身拨打敌来手，回身击敌招法灵。”

10.甲双掌碰碑，乙闪身避险

甲抬右脚前移、震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时右掌在前方先向下、向前，再向上架开乙方右掌，然后与左掌一同向前推击乙方肋部，两掌心向前，掌指向上。目视两掌。

乙左脚尖外旋、右脚尖内旋，上体重心左移，两腿成左弓步；同时，上体向左侧闪避，两臂屈肘两掌变拳，两拳心向内，拳眼斜向上。目视右前侧（图4—68）。

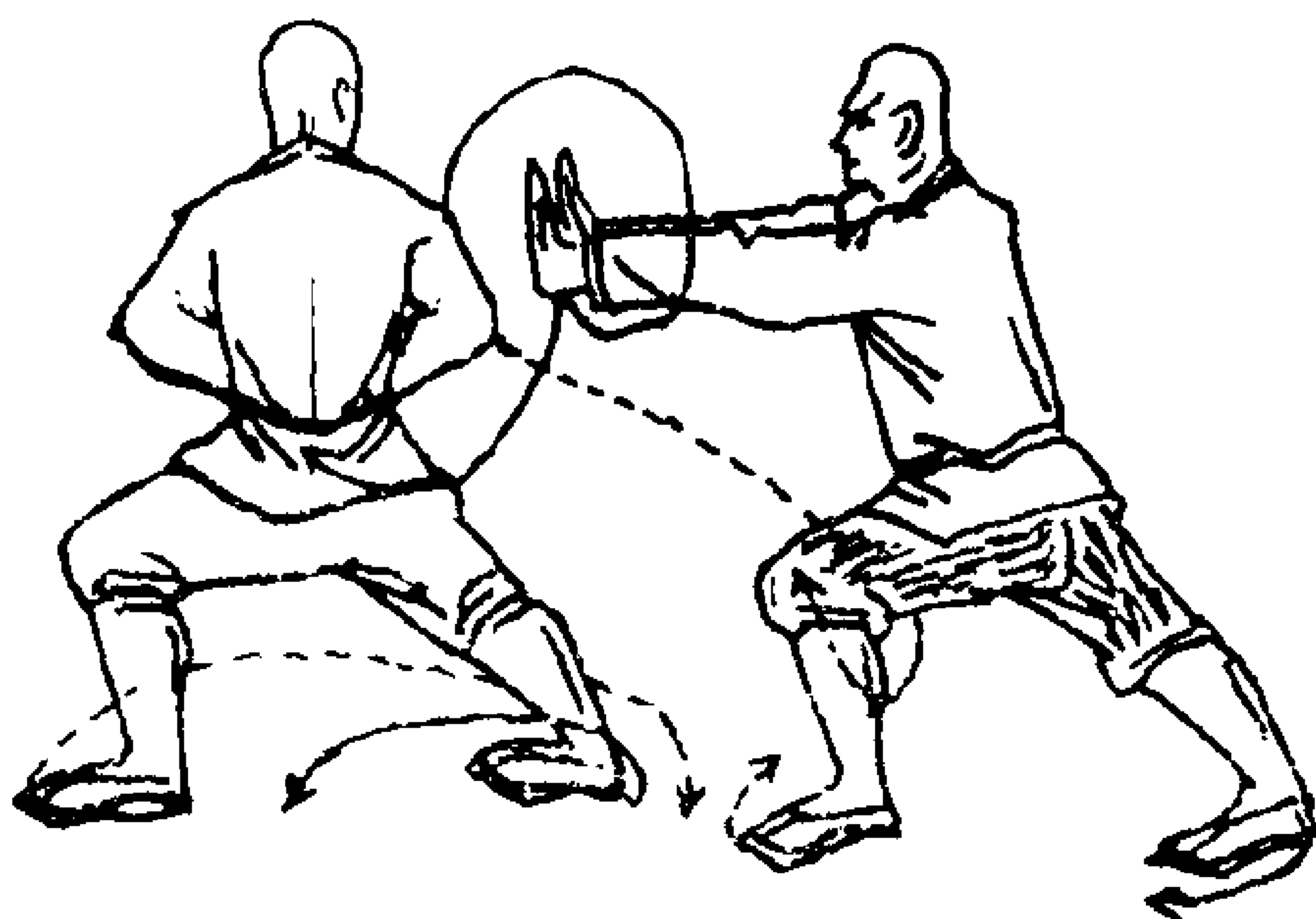


图4－68

实战应用：甲方双掌碰碑势，其用法是：敌如来攻我，先以单掌架开敌势，再双掌齐发，推击强敌；乙方闪身主要用于闪开敌人猛攻，化解敌人刚猛之力，然后再伺机攻击之，是闪避之招法。

拳谱曰：

"双掌碰碑力无穷，全身威力劲集中。
任你铜墙和铁壁，双掌重击也难撑。
强敌威力虽然大，闪身避险应用灵。
移身闪战妙法生，败中取胜定称雄。"

11.乙上步挎虎，甲马步撑肘

乙右脚内收，震脚落地，体右转180°，左脚上步落于右脚内侧一步，两腿成马步；同时，左拳变掌，随势挎起甲方左腿膝窝，掌心向上，掌指斜向前；右拳随势拨开乙两掌，屈肘护于右侧腿上，拳心向内，拳眼向左。目视甲方。

甲两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时两臂屈肘以两肘尖向外撑击，两掌变拳护于两肋外前侧，两拳心向内，拳眼向上。目视乙方背部。（图4—69）。

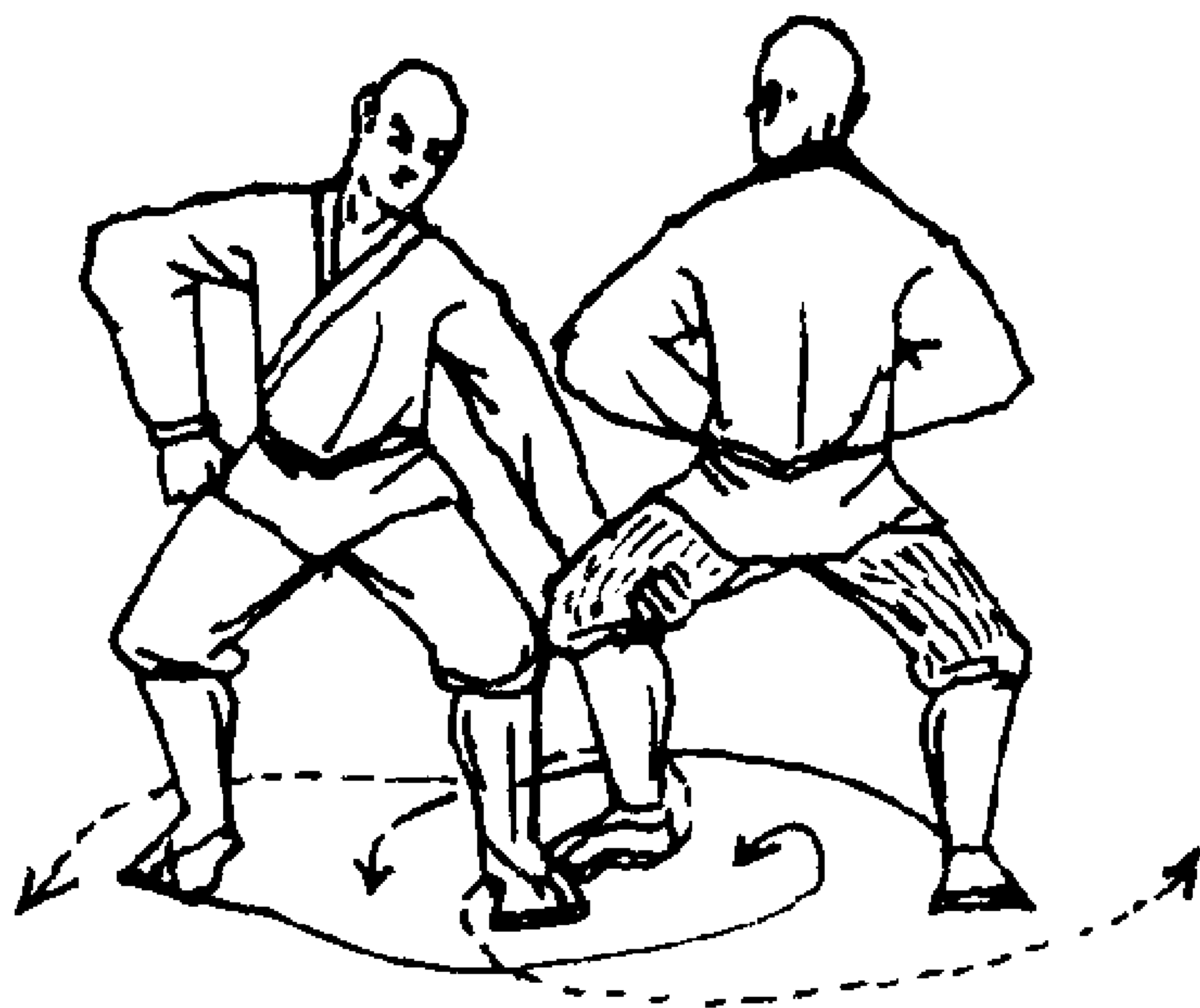


图4—69

实战应用：乙上步挎虎势用于对付力大勇猛之敌，突然从下方挎起敌腿，迅速摔倒敌人，是下盘进攻的妙法；甲的马步双撑，主要用于撑击敌肋，避免敌人近身袭击

我下盘。

拳谱曰：

“上步挎虎是妙法，避上攻下把腿拿。
单手挎起强敌腿，敌人栽倒躺地下。
马步双撑护身体，肘击强敌胸肋叉。
对方难进我身边，驱除近敌是实法。”

12. 双方反身推掌

甲乙双方左脚为轴，右脚抬起，体左转180°，右脚在对方左脚内侧震脚下落；右脚为轴，左脚抬起，体左转180°，左脚在对方右脚内侧震脚落地，两腿屈膝成马步；同时，甲方两拳变掌，乙方右拳变掌，双方两掌随势转动，右掌推向右侧，掌心向右，掌指斜向上；左臂屈肘收护于腰间左侧，掌心斜向右，掌指斜向上。目视对方．（图4—70）。

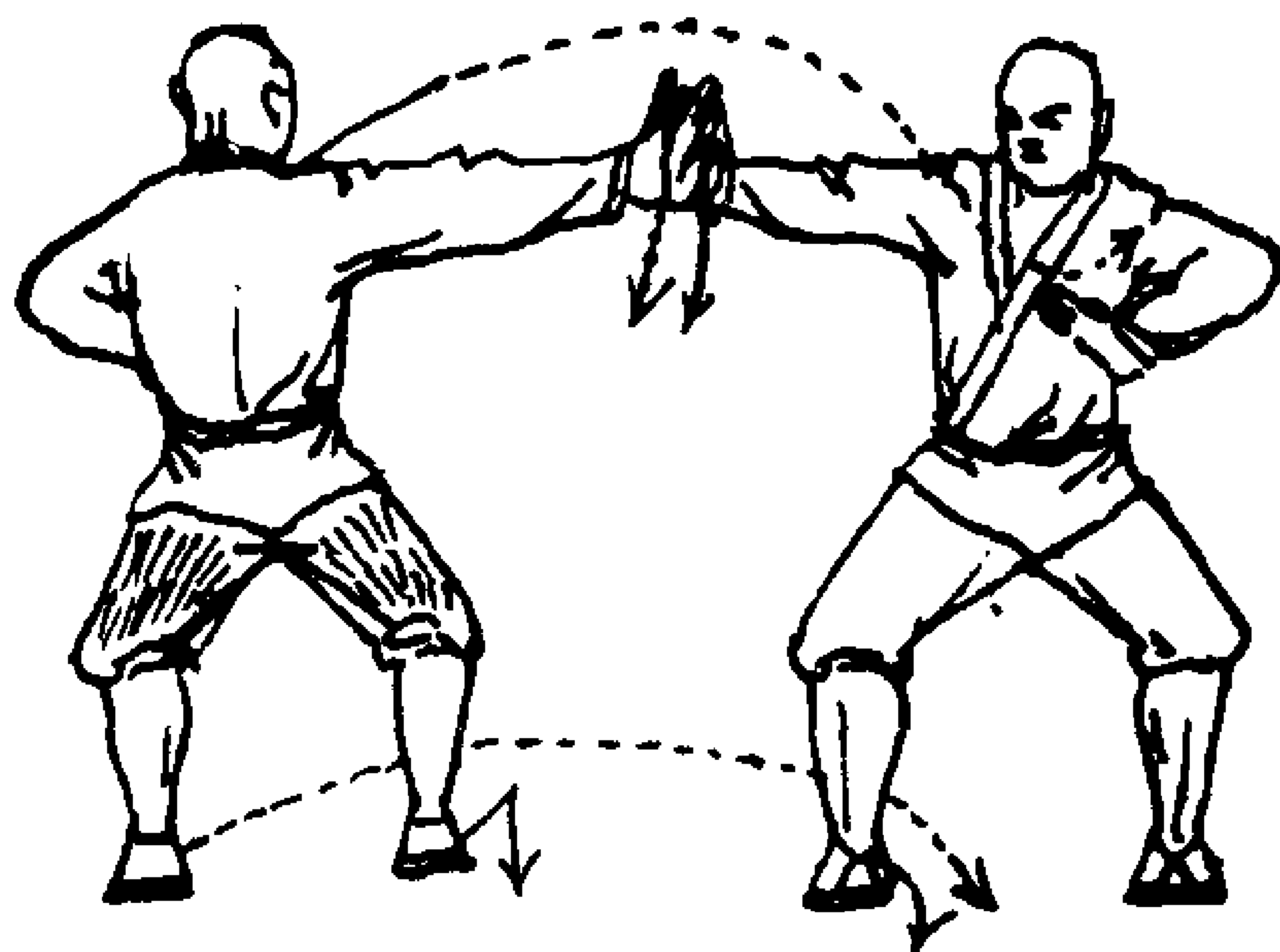


图4－70

实战应用：此势用于移身闪战，在对抗中抵敌不过时，可转动身躯变换位置，寻找有利的时机、位置再攻击敌人。

拳谱曰：

“战斗之中分胜负，位置不利必要败。
寻找上风站地利，转打身躯左右拐。
形似转轮滚龙法，各显技能换位来。
得机得时切谨慎，双方平手无伤害。”

13. 甲左右大缠，乙脱身推掌

甲右脚抬起原地震脚下落，体右转180°，迅速抬左脚向左侧横跨一步，落于乙方右脚后内侧，使两腿变成马步，绊住乙右腿；同时，右掌旋腕缠住乙方右手腕，屈肘拉于腰间右侧；左掌由前向后砍击乙方锁骨，掌心向下，掌指向左。目视乙方。

乙右手被拿，左手不变。目视甲方左臂（图4—71）。

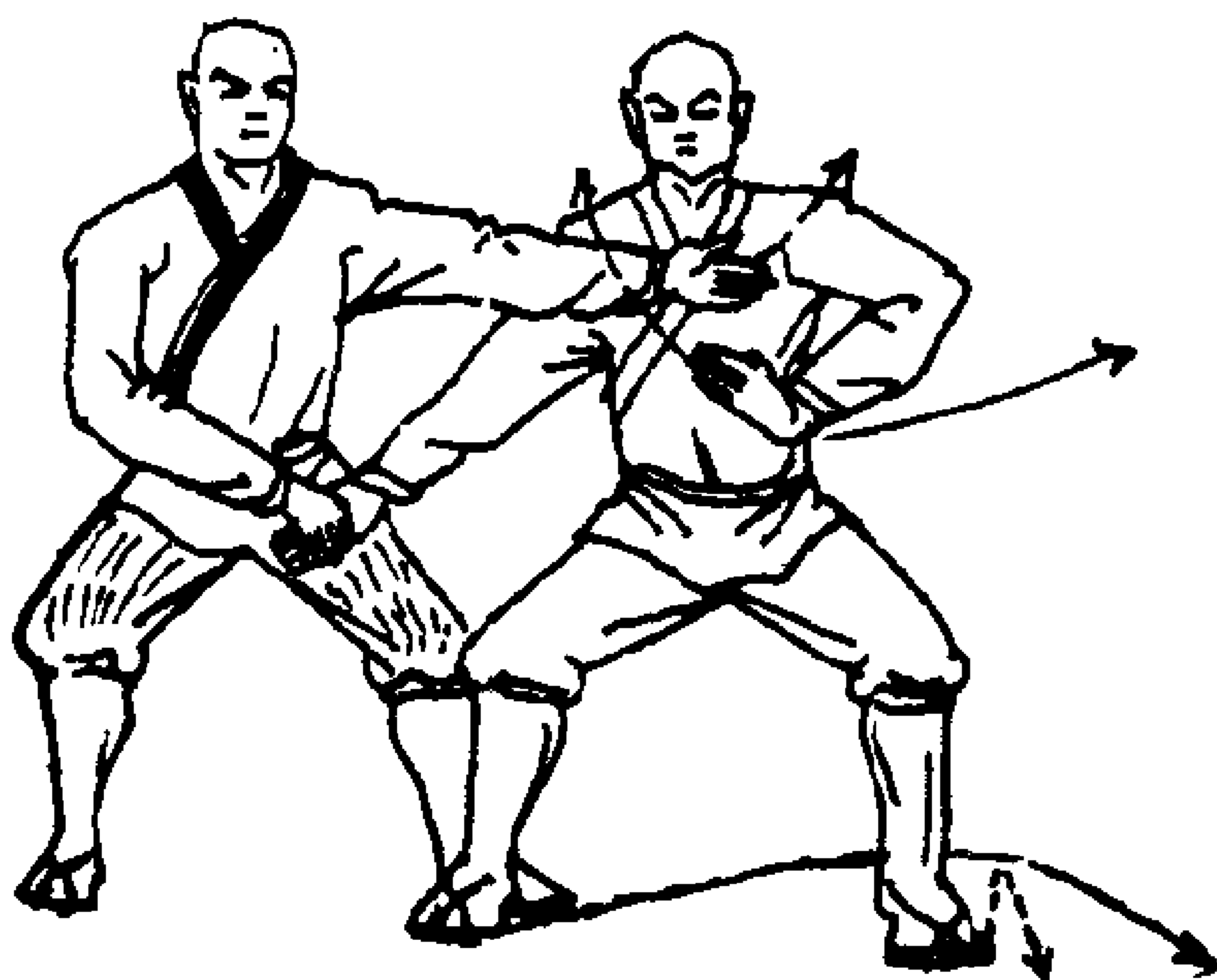


图4－71

上动不停，乙左脚抬起原地震脚下落，体右转180°，迅速抬右脚横撤于左脚内侧一步，两腿成马步；同时左掌向甲左小臂猛力推击，掌心向左，掌指向上，右掌脱出；屈肘收护胸前，掌心斜向左，掌指斜向上。目视甲方。

甲左掌心向左，掌指斜向上；右臂屈肘右掌护于胸前下

侧，掌心斜向下，掌指斜向左。目视乙方（图4—72）。

上动不停，甲左脚抬起、向左移步、震脚落地，体左转90°，抬右脚向右侧横跨一步，落于乙方左脚后内侧，两腿成高马步，绊住乙方左腿；同时，左掌旋腕缠住乙方左手腕，拉于腰间前侧；右掌由前向后砍击乙方锁骨。目视乙方。

乙左手被拿；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向下，掌指斜向左。目视甲方（图4—73）。

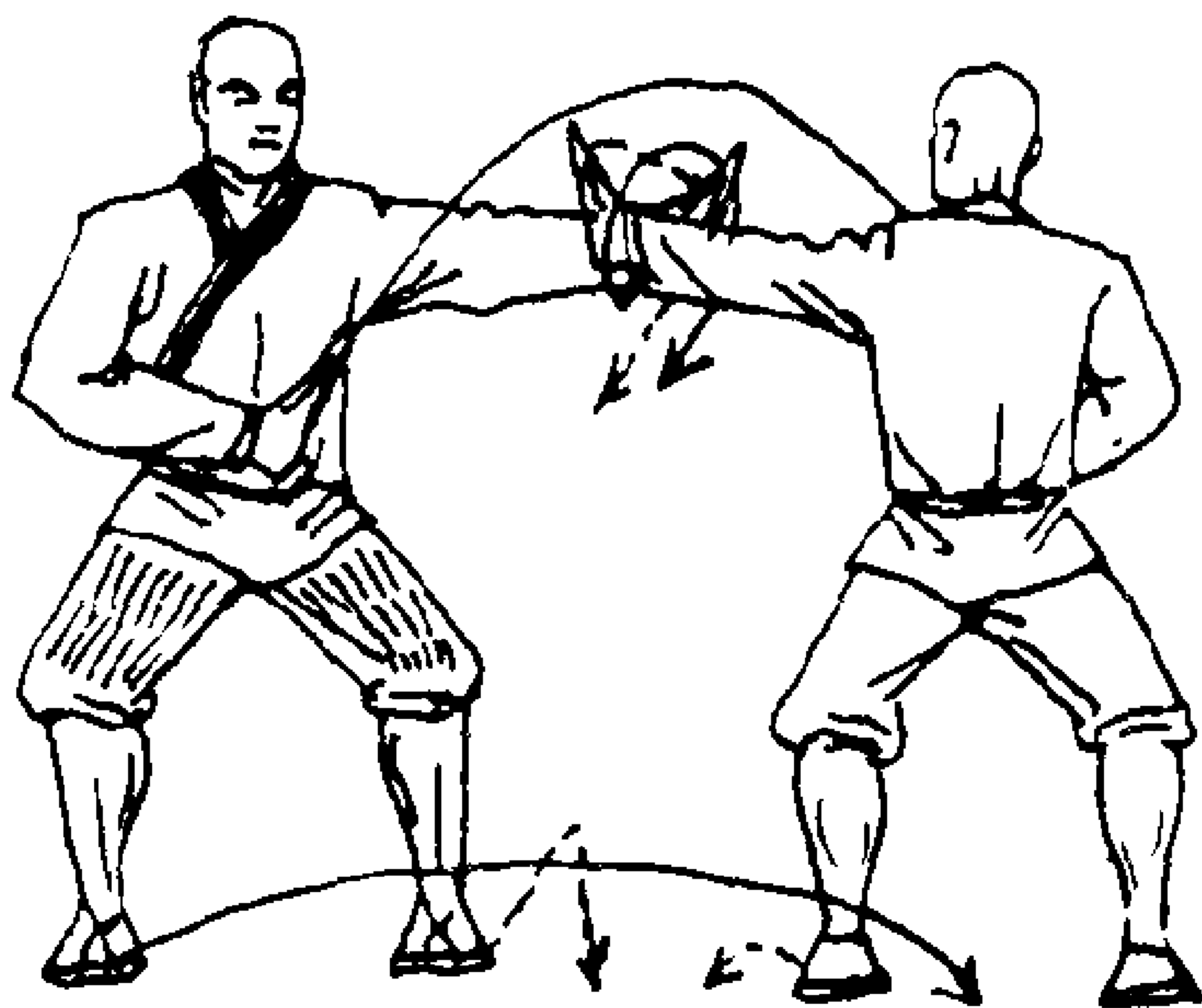


图4－72

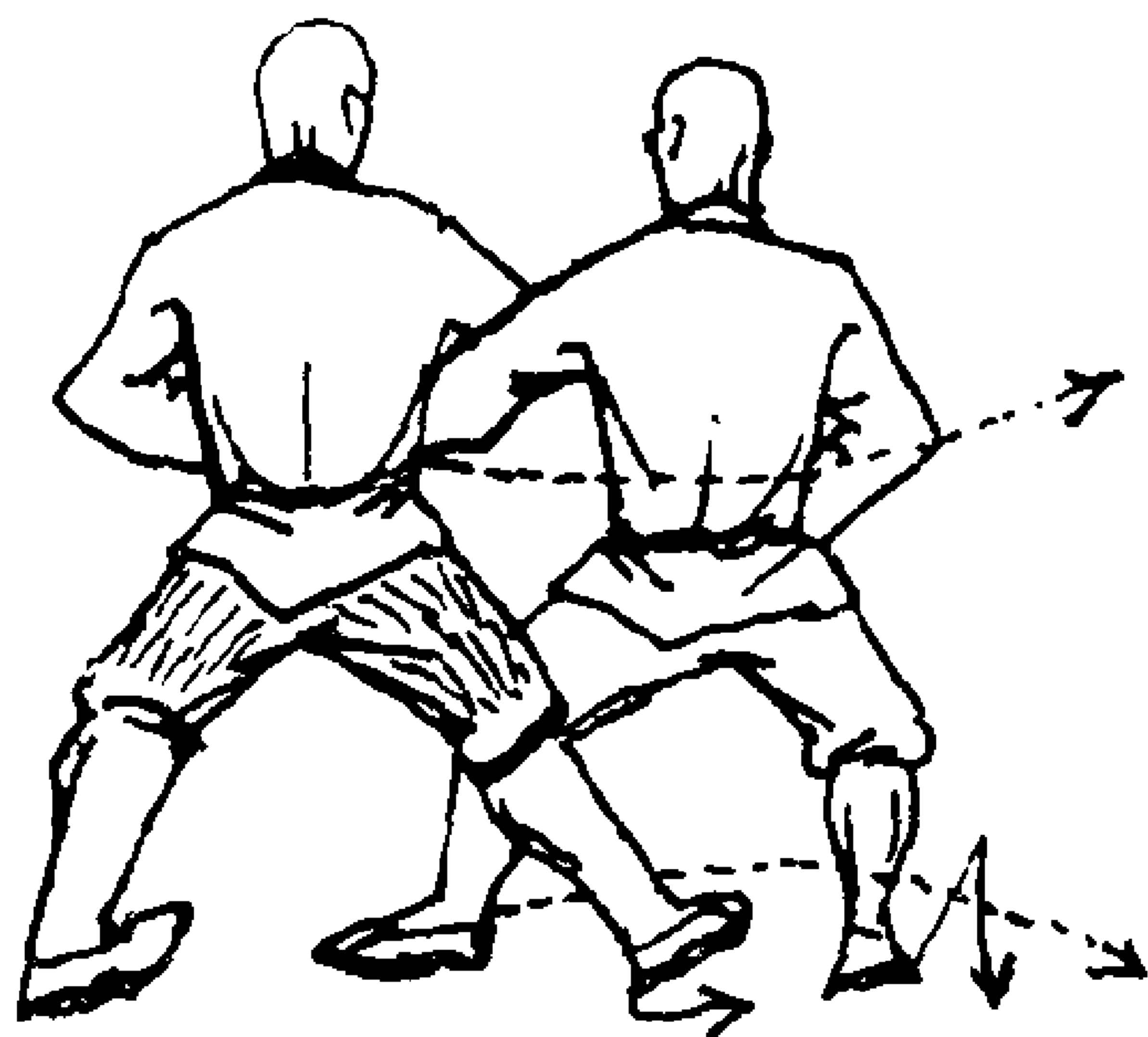
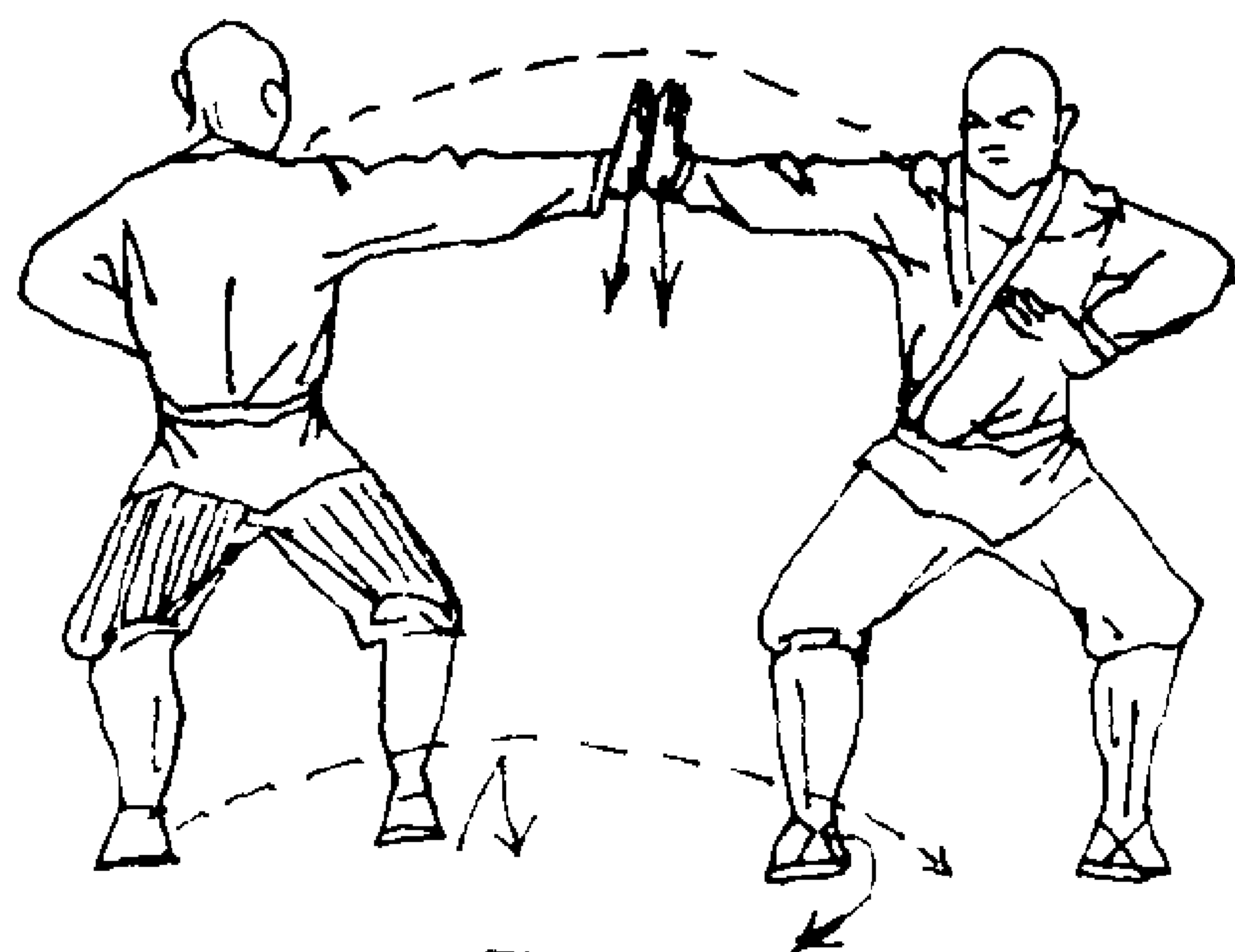


图4－73

上动不停，乙右脚抬起原地震脚下落，体左转180°，左脚横撤于右脚内侧一步，使两腿变成马步；同时，右掌用力向甲右小臂猛力推击，掌心向右，掌指向上；左掌脱出屈肘护胸，掌心向右，掌指向上。目视甲方。

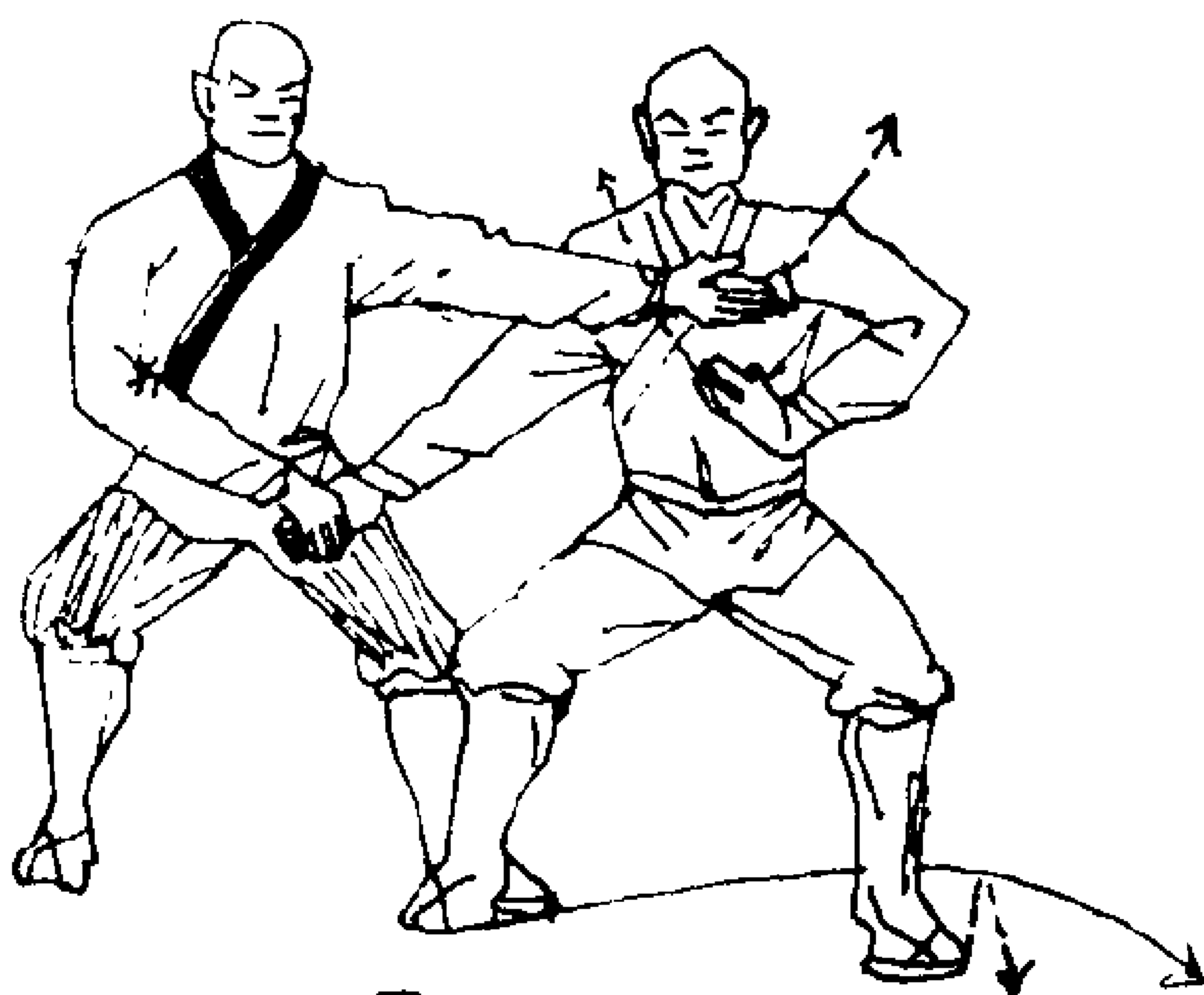
甲右掌向右推击，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌护胸前下侧，掌心斜向下，掌指斜向右。目视乙方。（图4—74）。

上动不停，甲右脚抬起向右移步，震脚下落，体右转180°，左脚横跨一步落于乙方右脚后内侧，使两腿变成马步，绊住乙方右腿，同时右掌旋腕缠住乙方右手腕，拉于腰间前侧；左掌由前向后砍击乙方锁骨，掌心向下，掌指向


图4-74

左。目视乙方。

乙右手被拿，左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视甲方（图4—75）。


图4－75

上动不停，乙方左脚抬起震脚下落，体右转180°，右脚横撤于左脚内侧一步，两腿屈膝成马步；同时，左掌向甲左小臂推击，掌心向左，掌指向上；右掌脱出屈肘护胸，掌心向左，掌指向上。目视甲方。

甲左掌心向左，掌指向上；右臂屈肘右掌护于腰间，掌

心向下，掌指向左。目视乙方（图4—76）。

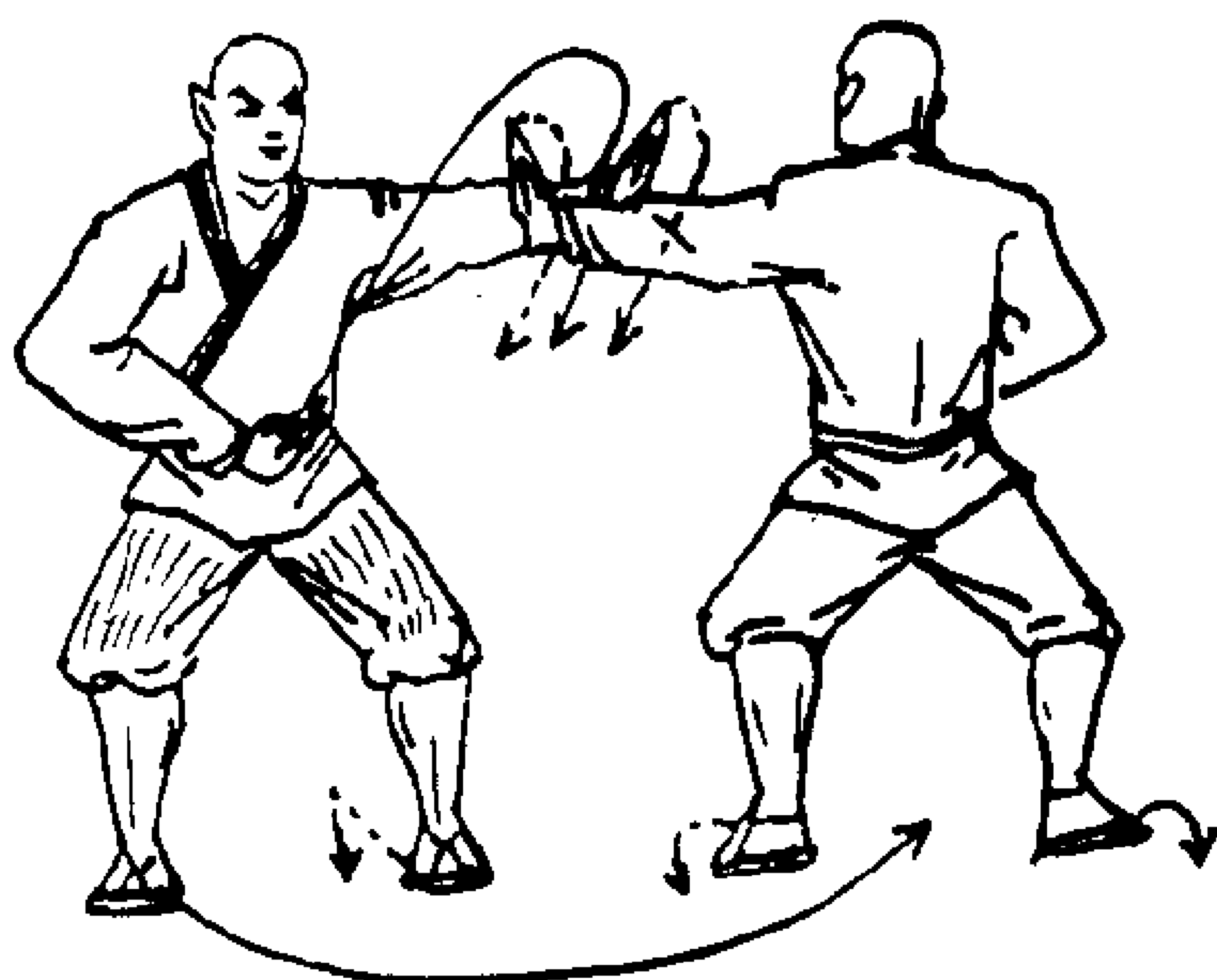


图4－76

实战应用：甲大缠用于擒拿敌人，乙脱身推掌，用于解脱被拿之手臂。

拳谱曰：

“你用擒拿缠敌法，一心想把我命杀。
单手缠腕拉在怀，走马砍击斩地下。
任你手法多狠毒，脱步紧随推击他。
将身转动抽身走，手法再妙也无法。”

14．甲双手缠腕，乙挂塔伏虎

甲左脚抬起原地震脚下落，体左转180°，右脚向右横跨一步，落于乙方左脚后内侧，两腿成马步，绊住乙左腿；同时，左掌背旋腕向上迎击乙方左掌心，右掌心按压乙左掌背，两掌夹住乙方左掌，缠拧下拉于腰间前侧。目视乙方。

乙左掌被拿，右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向左，掌指向上。目视甲方（图4—77）。

上动不停，乙右脚内旋，左脚向后勾绊甲右腿，两腿成

叉步；同时，右掌沿左肩向下抹切，摘掉甲两手，并反手用右手抓住甲方右手腕，用力下拉于腰间前侧；再用脱出的左掌由上向下按压甲方右肩，掌心斜向下，掌指斜向左。目视甲方。

甲两腿成叉步，右掌被拿，左臂屈肘左掌护胸前，掌心向右，掌指斜向上。目视乙方（图4—78）。

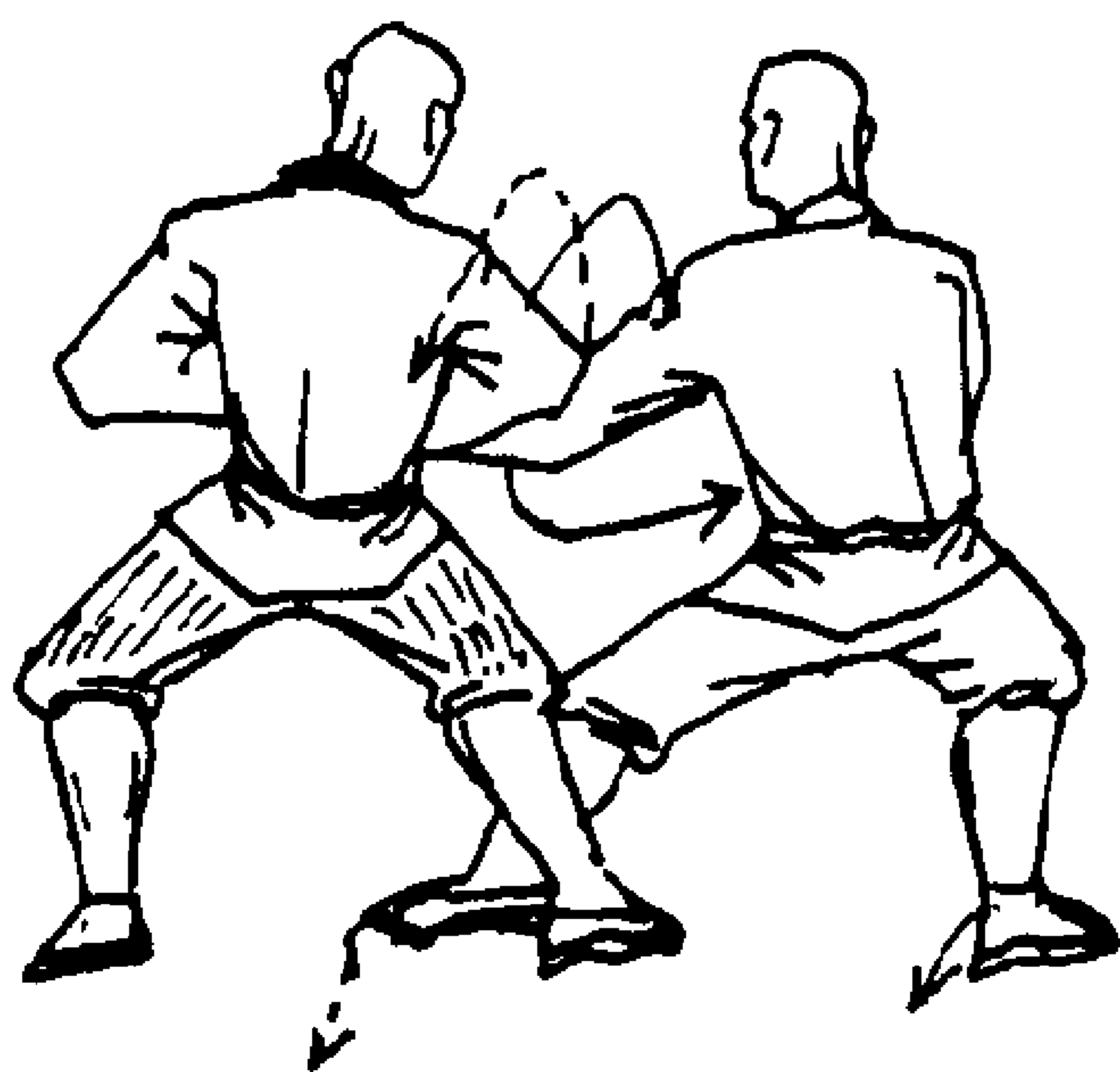


图4-77

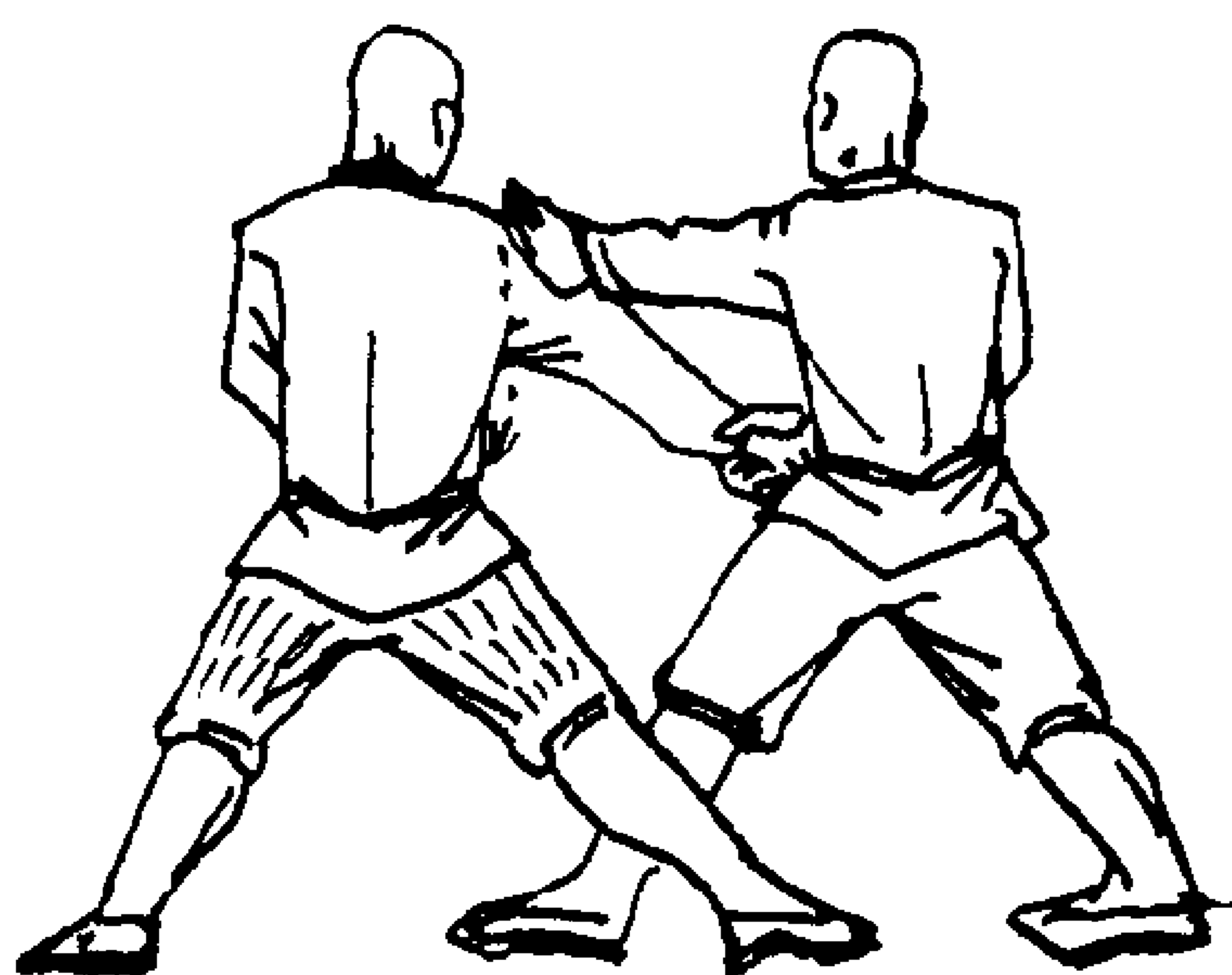


图4-78

实战应用：甲方的缠腕，用于缠拿敌人；乙方的挂塔伏虎，用于解脱被擒之手。

拳谱曰：

"双手缠腕手法灵，拿住敌手不放松。
敌人若想来反攻，双手合力折腕灵。
缠拿断腕虽厉害，若遇挂塔难招应。
单掌下挂按勾绊，强敌倒地难支撑。"

15.双方弓步撑捶

甲两腿变成右弓步；同时，右掌变拳脱出，向乙腹部猛力撑挤，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前

侧，掌心向右，掌指向上。目视乙方。

乙两腿变成左弓步；同时，左掌变拳，由甲右腋后侧向左前侧插击，拳心向前，拳眼斜向上；右臂屈肘右掌护右肋前侧、掌心向左，掌指向上。目视甲方（图4—79）。

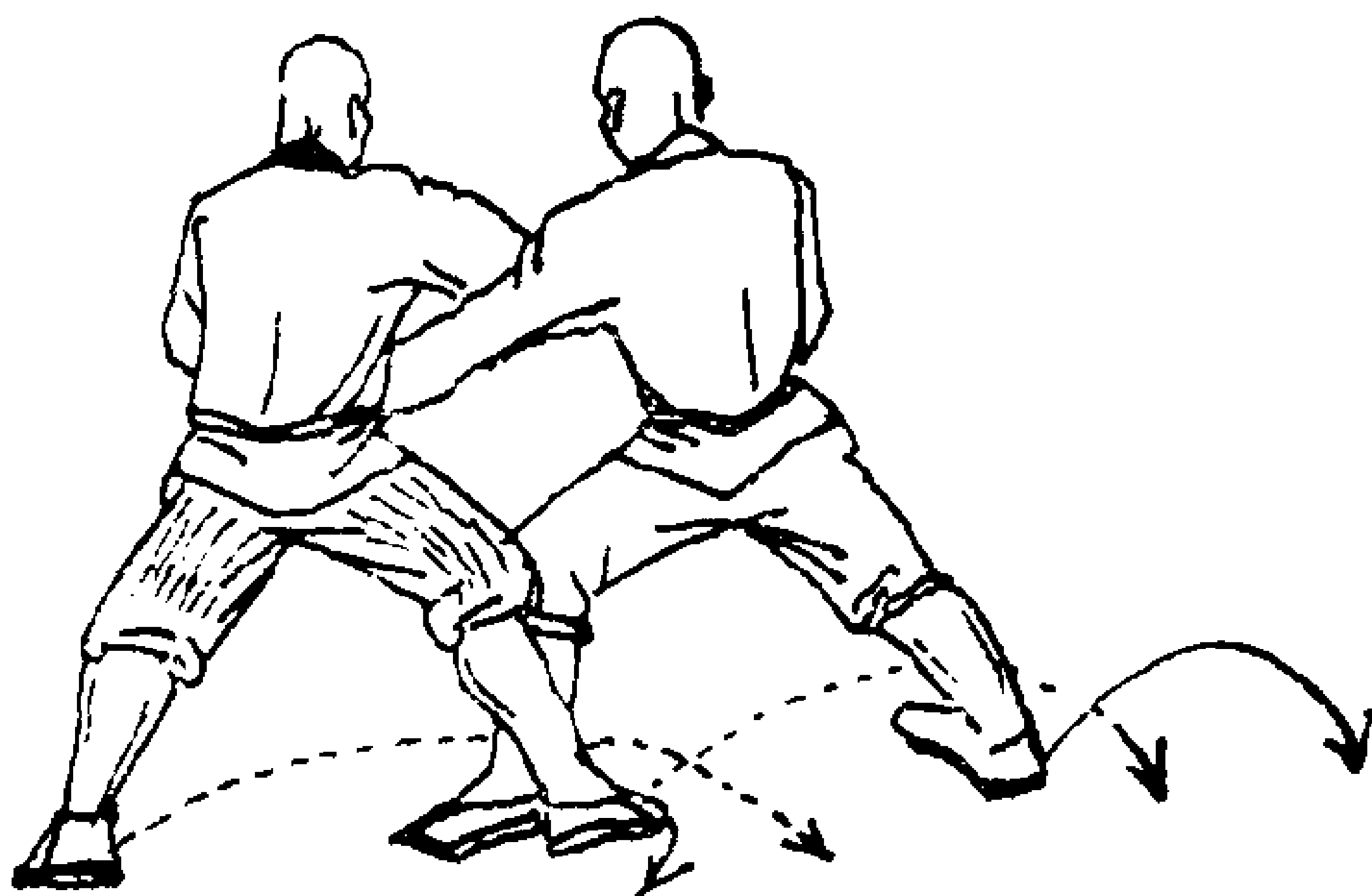


图4－79

实战应用：甲方撑挤多用于被敌拿住后，近身挤撑敌人要害处得以解脱；乙方腋下撑捶，主要用于插击对方，使其难近我身。

拳谱曰：

"你我二人论刚强，双方对折在战场。
你用近身来撑挤，我用插揣腋下方。
你撑我挤互较劲，互相对抗各不让。
各人用出千斤力，难分谁弱和谁强。"

16.乙跃步退走，甲金豹奔川

乙先抬左脚后抬右脚，向后跳一步，落地后两腿变成右弓步；同时，左拳变掌护于左下侧方，掌心向外，掌指向下；右臂屈肘右掌护于胸前下侧，掌心斜向下，掌指斜向

左。目视甲方。

甲右脚尖外旋，左脚抬起，右脚为轴体右转180°，左脚向左侧横跨一步，落地后两腿变成马步；同时，右拳变掌，屈肘护于腰间前侧，掌心斜向下，掌指斜向左；左掌向乙肩部推击，掌心斜向左，掌指斜向上。目视乙方（图4—80）。

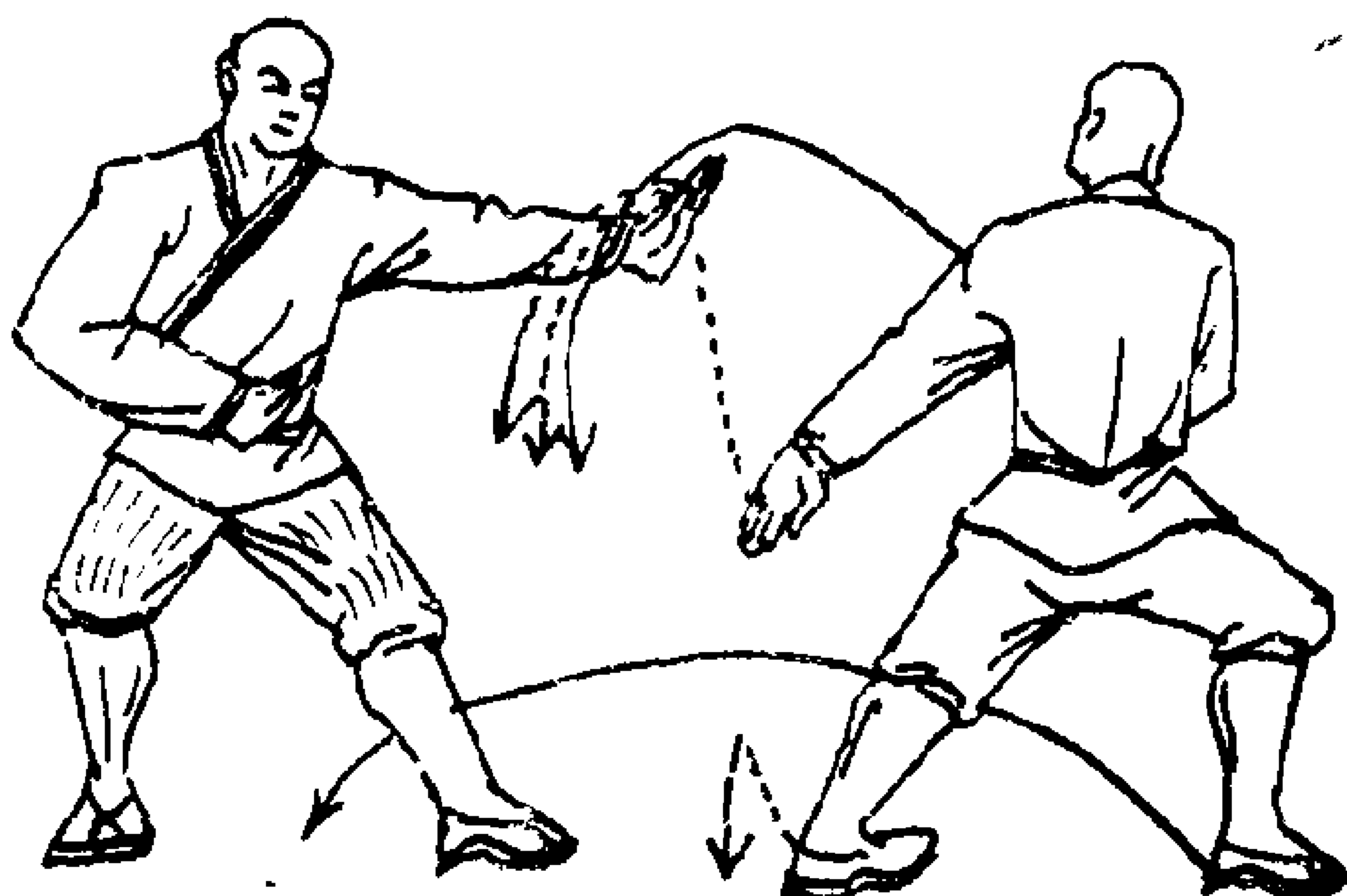


图4—80

实战应用：乙方的跃步退走，多用在敌强我弱的情况下，跃步脱身退走，甲方的金豹奔川多用于乘势追击对方。

拳谱曰：

“对方不抵要脱逃，跃步退身转身躲。
抵敌不过败下阵，避免受伤遭大祸。
我见对手要逃遁，乘势紧追莫放过。
单掌直击敌人胸，好似金豹奔山坡。”

17.乙双手缠腕，甲挂塔按肩

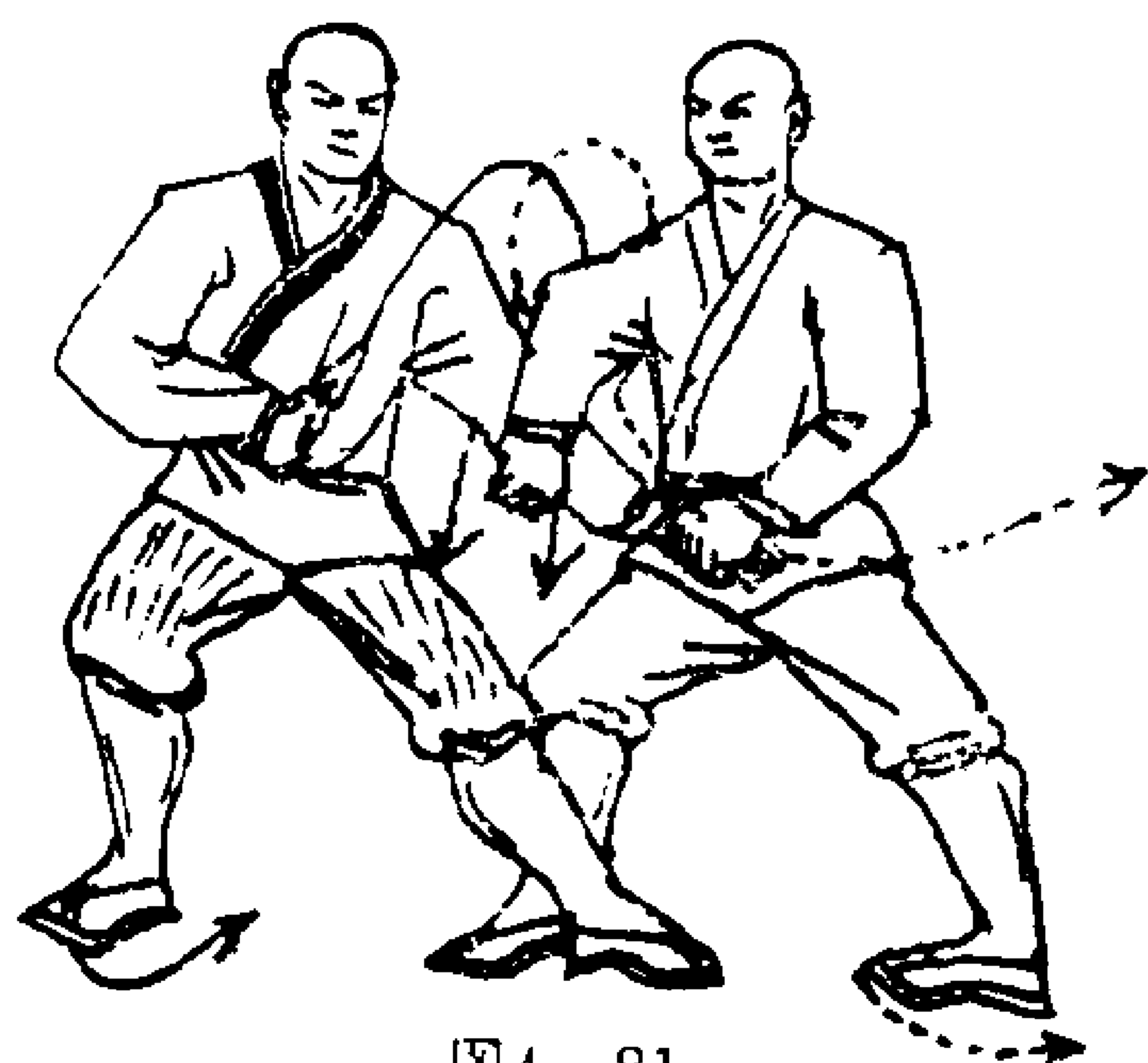
乙左脚抬起原地震脚下落，体左转180°，右脚向右横跨一步，落于甲方左腿后内侧，两腿变成右弓步，绊住甲左腿；同时，两掌抓住甲方左手腕，缠拧下拉于体前右侧。目

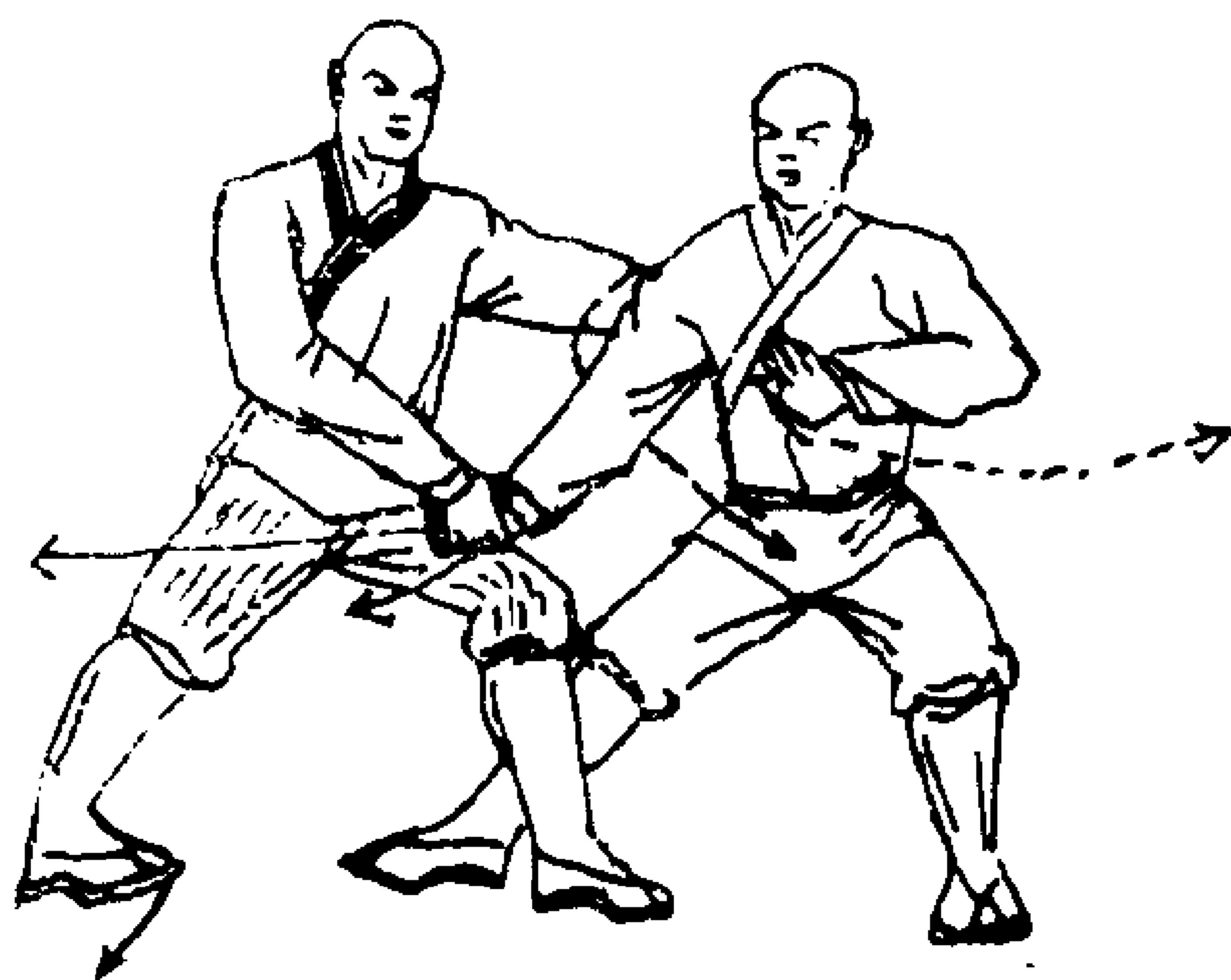
视甲方。

甲左手被拿，右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心向左，掌指向上。目视乙方（图4—81）。

上动不停，甲右脚尖内旋，两腿变成左弓步；同时，右掌沿左肩头向下抹切，摘掉乙双手，并用右手反手抓住乙方右手腕，下拉于体前左侧；左手迅速脱出，由上向下按击乙右肩，掌心向下，掌指向左。目视乙方。

乙左脚尖外旋，两腿变成左弓步；同时，右手被拿；左臂屈肘左掌护胸，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右前侧（图4—82）。


图4—81


图4—82

实战应用：甲以上步缠腕来缠拿敌人，乙用挂塔伏虎来解脱被擒之手。

18.双方近身撑捶

接上式，乙两腿变成马步；同时两掌变拳，右拳脱出向甲腹部撑击，拳心向前；拳眼向上；左拳展于体左侧，拳心向前，拳眼向上。目视右前侧。

甲右脚尖外旋，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳经乙右腋下后侧向左前侧插击，拳心向前，拳眼向上；右拳展于体右侧方，拳心向前，拳眼向上。目视左前方（图4—83）。

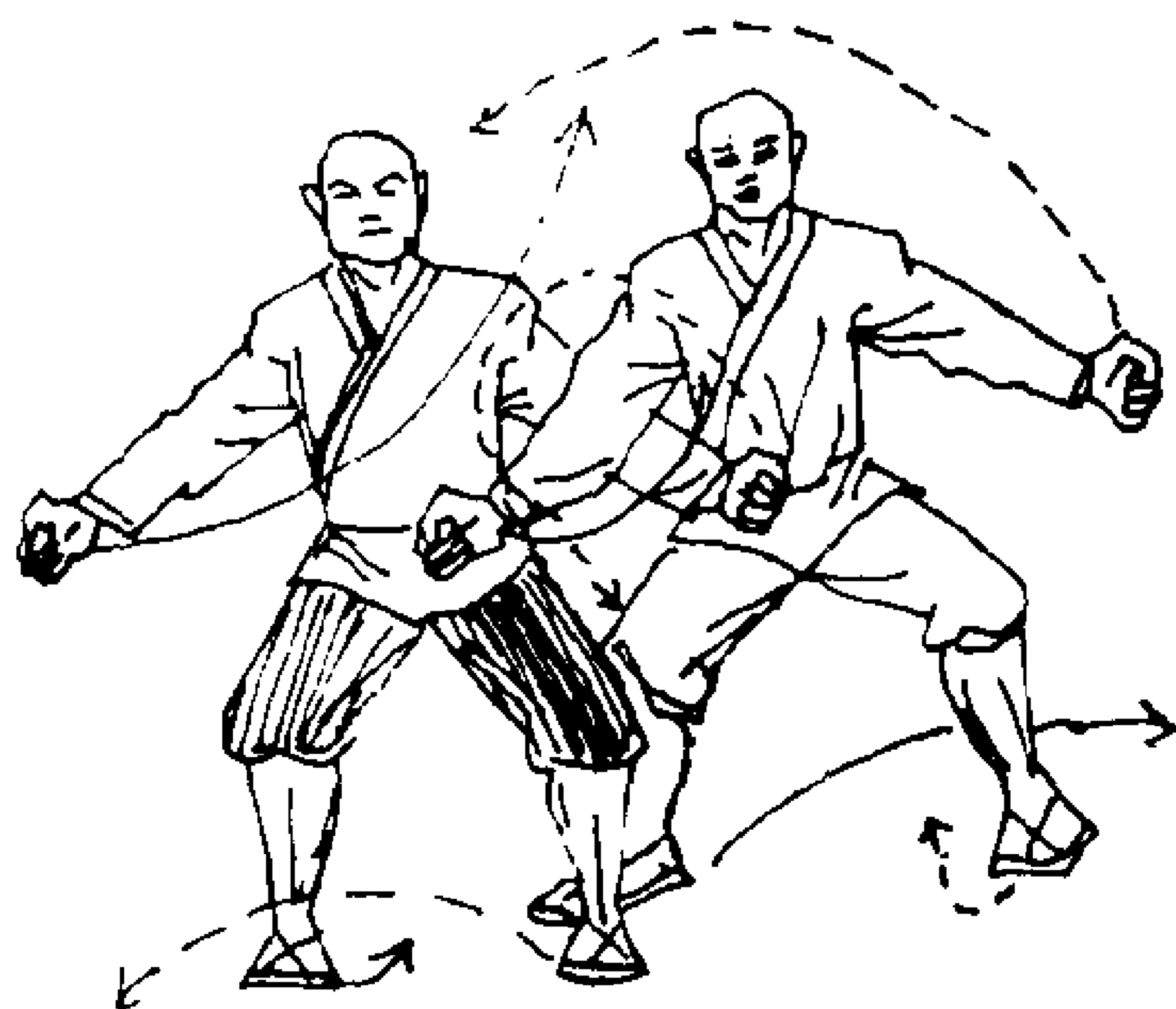


图4－83

实战应用：乙方撑挤多用于被敌拿住后，近身撑挤敌人要害处，得以解脱；甲腋下撑捶，主要用于插击对方，使其难近我身，目的是防守乙的近身撑捶。

19.乙天鹅下蛋，甲下海取宝

乙左脚尖内旋，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左虚步；同时，左拳随势由上向前下方砸击乙头部，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于胸前右侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。



图4－84

甲两脚跳起，体左转90°。两脚前后换步下落，两腿成左跪步；同时，右拳上架乙方左拳，拳心向左，拳眼斜向后；左拳环弧向前下方栽击乙方膝关节，拳心向右，拳眼向上。目视乙方（图4—84）。

实战应用：敌与我挤贴太近，难以攻击其，用天鹅下

蛋势撤身砸击敌头部，是以退为攻之策；甲方的下海取宝主要用于攻击对方下三路，敌上边来势太猛可避实击虚，缩身从下方攻击敌膝、腿。

拳谱曰：

“天鹅下蛋力无穷，直奔对方下无情。
轻者击敌败下阵，重者击敌一命倾。
上面来势太凶猛，避实击虚使技能。
缩身栽击敌人腿，重击对手不留情。”

20.乙展翅弹踢，甲童子拍打

乙左脚后移，速抬右脚向前弹踢甲方腹部；同时，左拳上架于头前左上侧，拳心向右，拳眼向后；右拳甩于体右后侧，拳心向外，拳眼斜向上。目视甲方。

甲双脚落实、起身，两腿成右弓步；同时两拳变掌，向乙腿猛力拍击，掌心向下，掌指斜向前。目视左前侧（图4—85）。

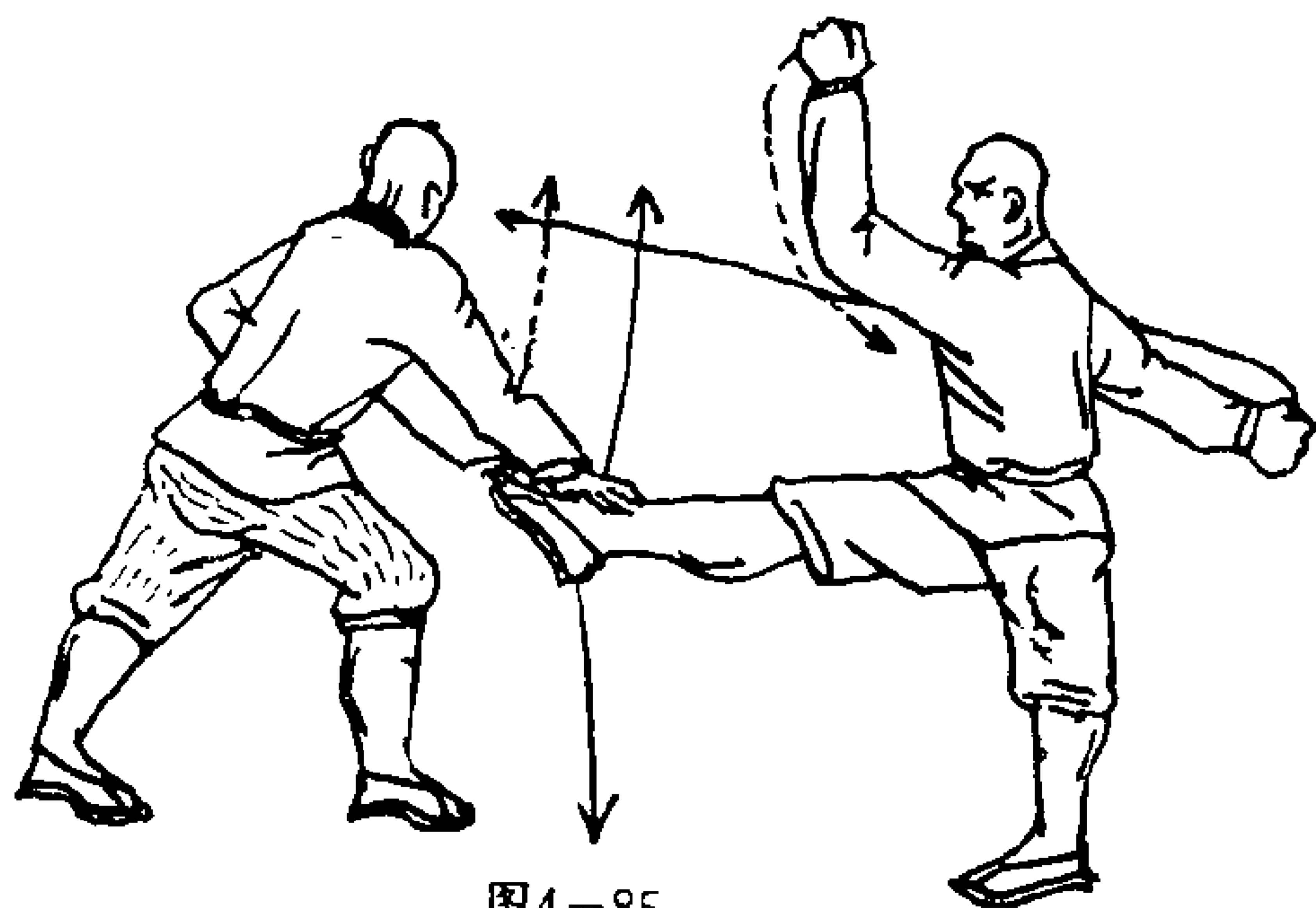


图4－85

实战应用：甲的弹踢腿主要用于踢击对方腹、裆等部位，是进攻之法；乙的下封掌主要用于封击对方的踢腿，是

防守之法。

21.乙单臂横扫，甲双手推窗

乙右脚在前方下落，两腿成右弓步；同时，右拳向右横扫甲方锁骨，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收抱于肋间左前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲弓步不变，两掌向上翻抬、向前推击乙方右小臂，两掌心向前，掌指向上。目视左前侧（图4—86）。

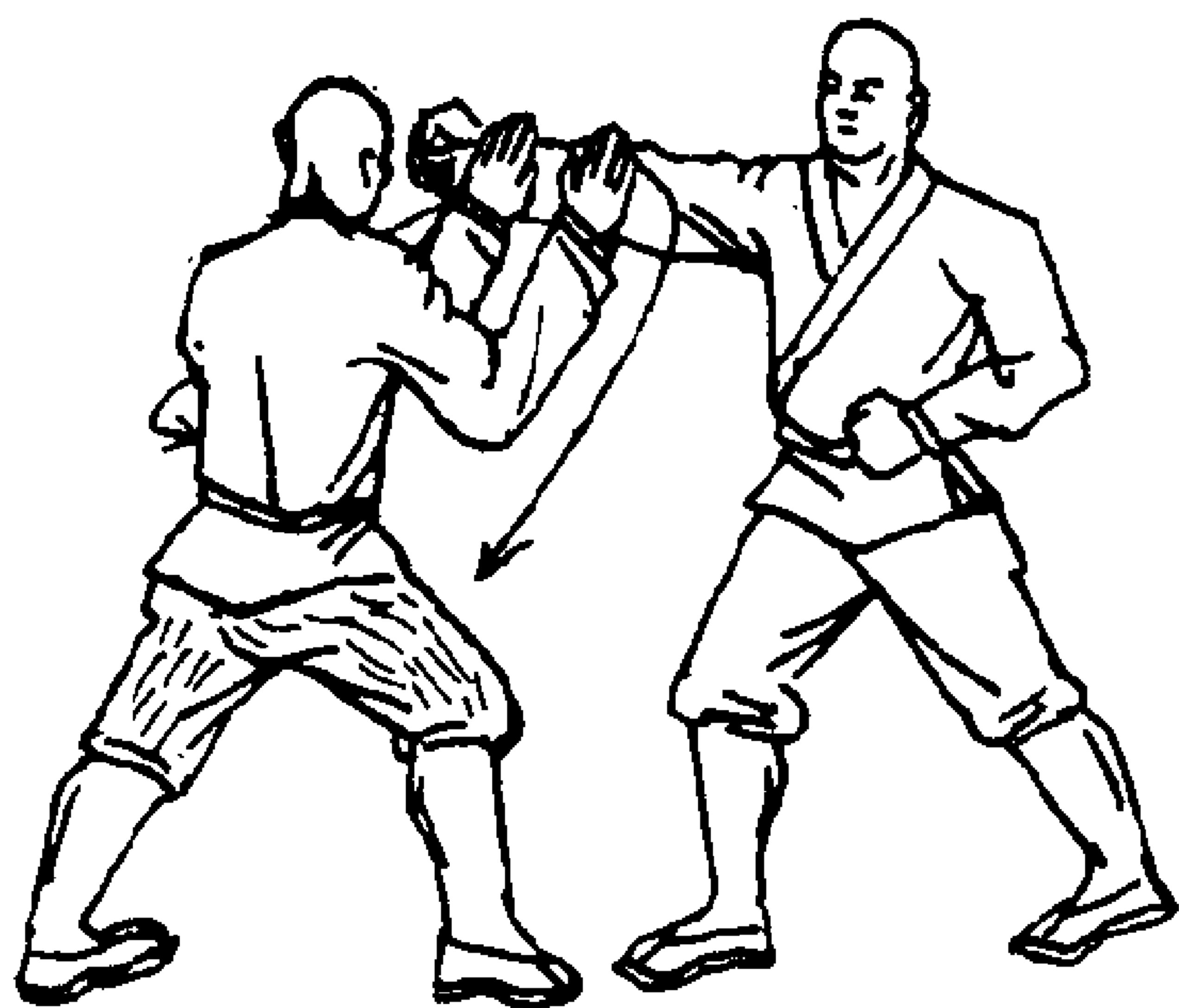


图4－86

实战应用：甲单臂横扫用于扫击对方头部、胸肋等处，乙双手推窗主要用于封推对方的攻击。

22.乙单掌下开，甲单掌下封；乙单掌上开，甲单掌上封

接上式，乙两拳变掌，右掌向甲膝关节下劈，掌心斜向下，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护于腰间下侧，掌心斜向上，掌指向前。目视甲方。

甲右掌向下开击乙方右掌，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘、左掌变拳收于腰间。目视乙方。（图4—87）。

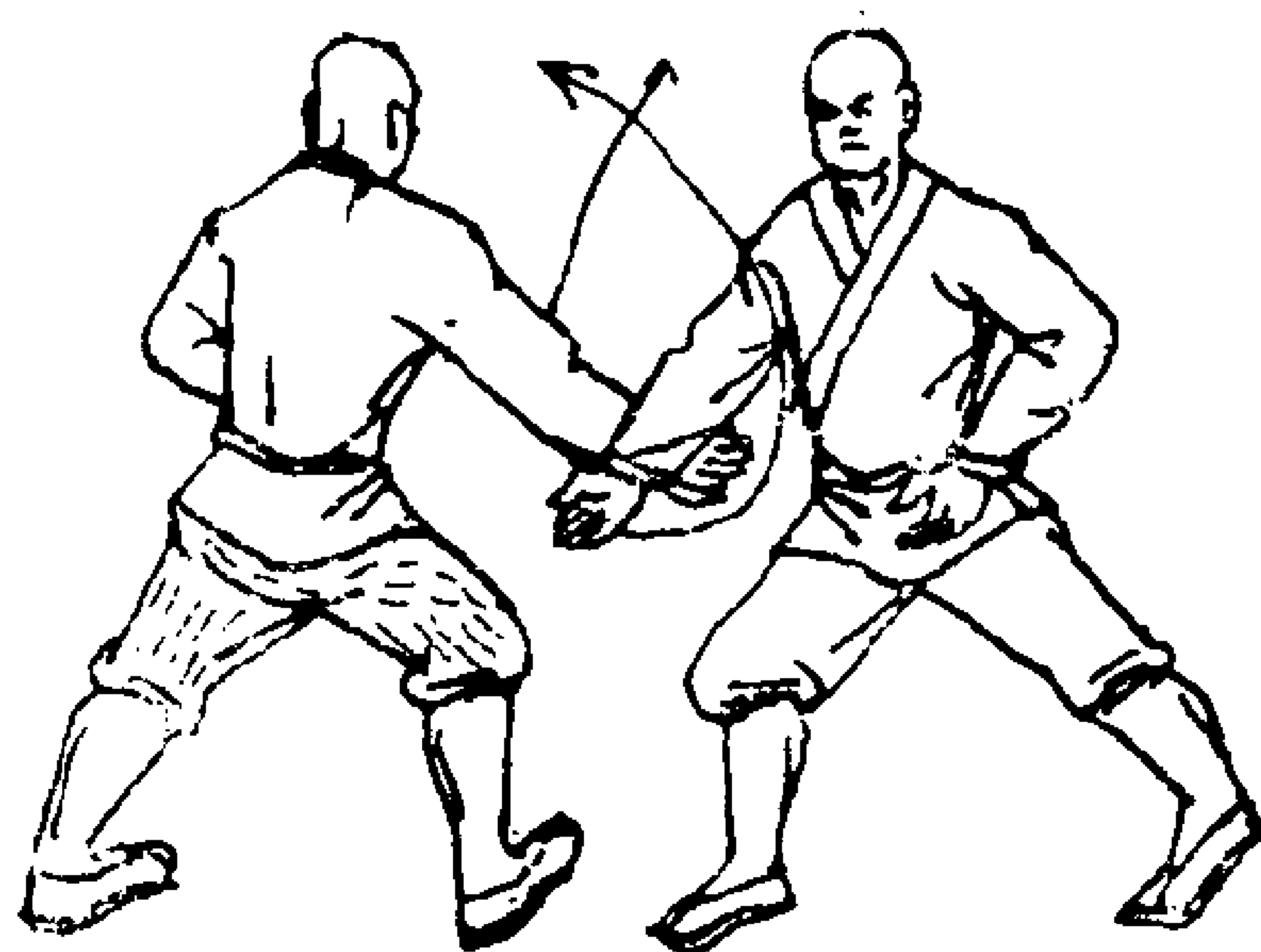


图4－87

乙右掌再向上开击甲头部，掌心向左，掌指斜向上，左掌不变。目视右前侧。

甲右掌向上封击乙方右掌，掌心向左，掌指斜向上；左掌不变。目视乙方（图4—88）。

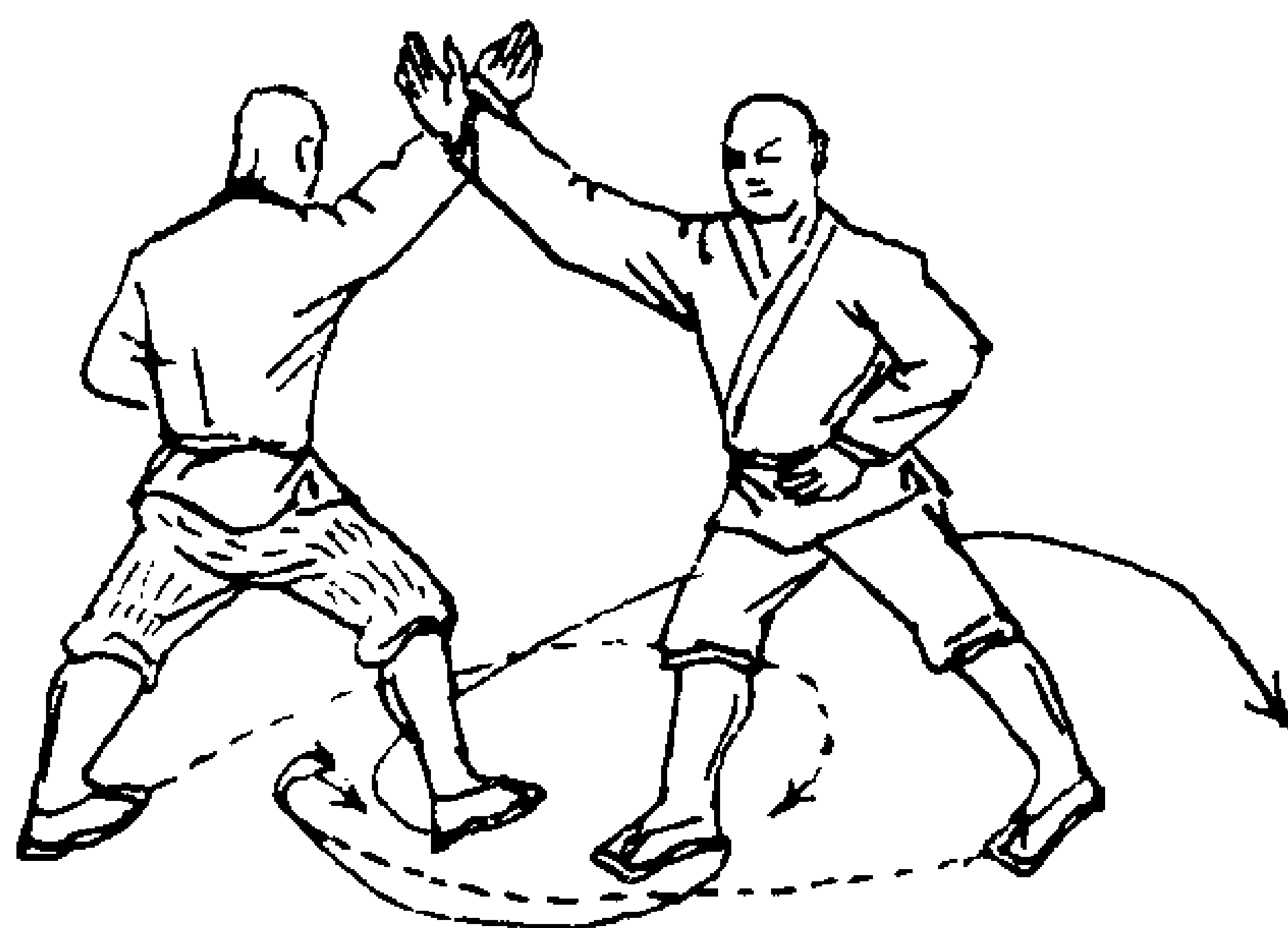


图4－88

实战应用：乙方下劈掌用于劈击对方大腿和膝关节等处，以击退敌人；甲方单掌下拨用于拨打对方攻来的招势，是防守之法。

23.乙并步推月，甲马步架打

乙左脚抬起，右脚为轴，体右转180°，左脚前上一步，震脚落地，抬右脚与左脚并步，屈膝半蹲，同时，两掌随势转动，左掌推向前方，成立掌，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前右侧，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲左脚前上一步，震脚落地，右脚抬起，左脚为轴体右转270°，右脚在左脚内侧一步下落，两腿成马步；同时，两掌随势转动，左掌向左侧推击，左掌心向左，掌指向上；右掌横架头上右侧，掌心向前，掌指向左。目视乙方（图4—89）。

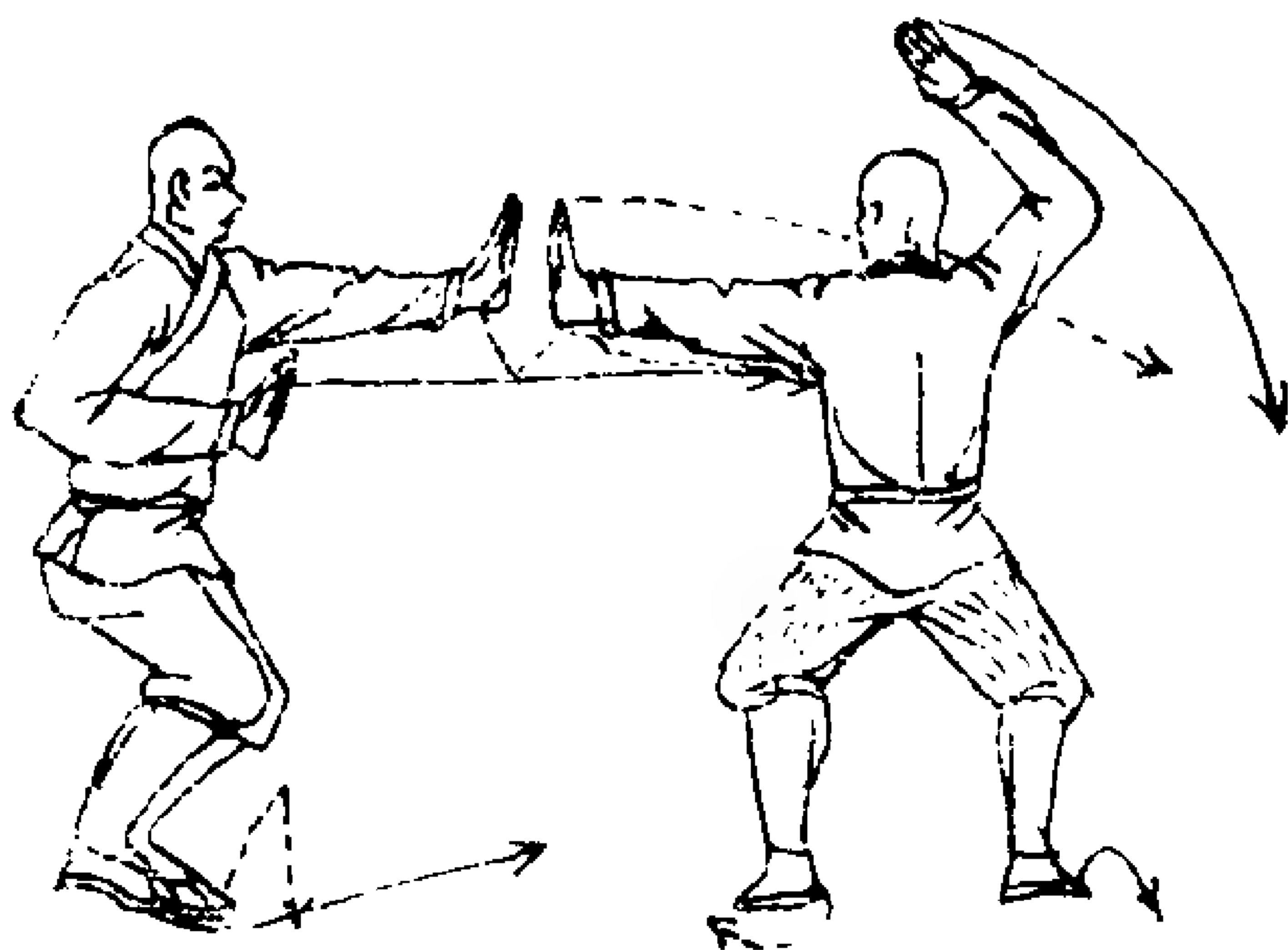


图4—89

实战应用：乙并步推月是以一掌拨开敌来势，另一掌推击敌胸腹、肋间等处；甲马步架打是转身马步上架敌来势，并回手推击敌肋。

24.弓步碰碑，甲闪势登山

乙左脚前移，震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，左掌向下穿入甲方左掌下面，向上崩架开甲掌，再与右掌一同向前推击甲肋部，两掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲两脚为轴，体右转90°，两腿变成右弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳护于胸前两侧，两拳心相对，拳眼向上。目视乙方（图4—90）。

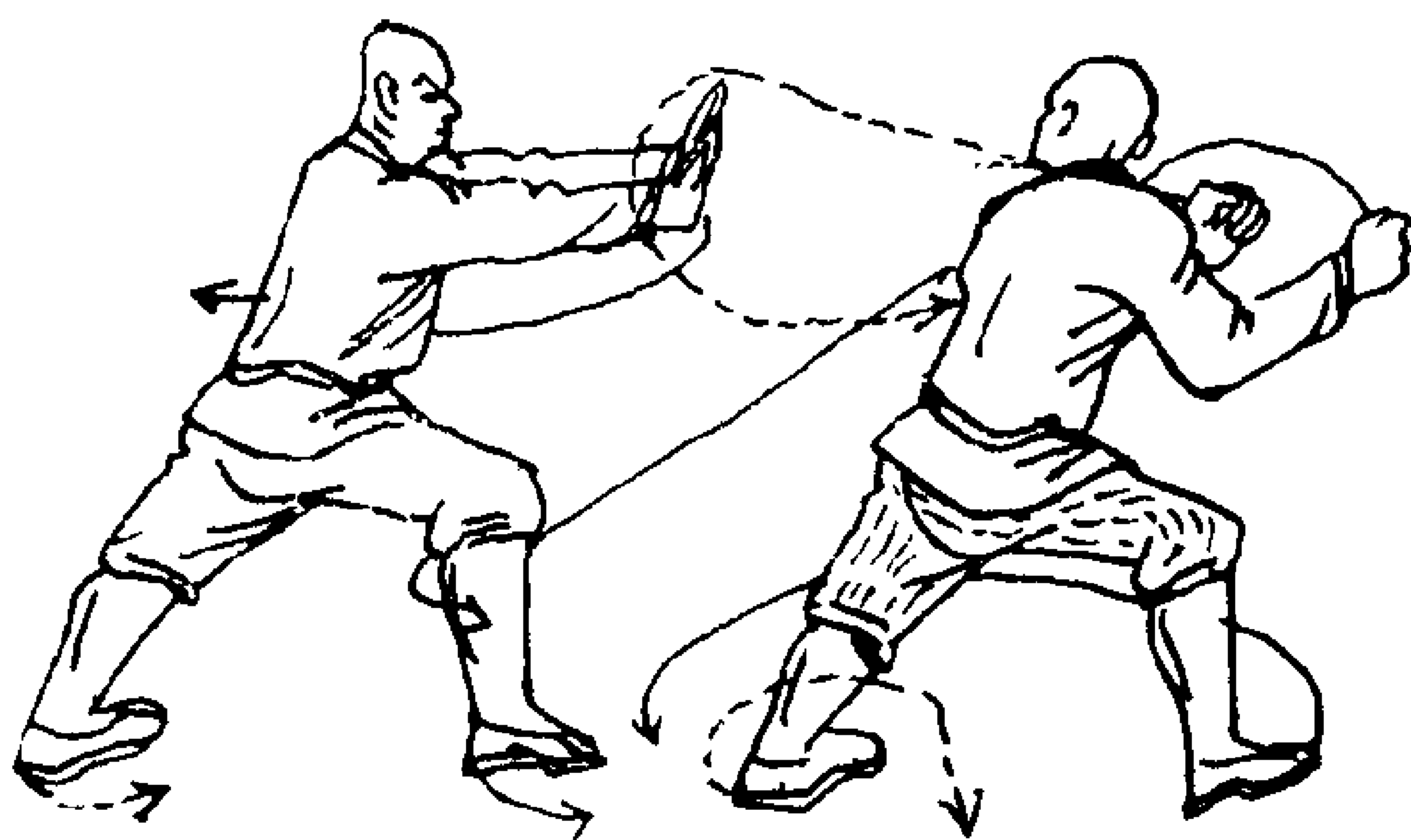


图4－90

25.甲湘子挎篮，乙马步撑肘

甲左脚向前移步，震脚落地，右脚抬起、左脚为轴体左转270°，右脚在左脚内侧一步下落，两腿成马步；同时，右拳变掌挎搬乙方右大腿或膝窝；左拳随势屈肘收护于腰间左侧，拳心向内，拳眼斜向右。目视乙方。

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时，两臂屈肘以两肘尖撑击甲方右臂，两掌变拳，两拳心向内，拳眼向

上。目视前方(图4—91)。

实战应用：甲湘子挎篮势用于对付力大勇猛之敌，突然从下方挎起敌腿，迅速摔倒敌人，是下盘进攻的妙法；乙马步撑肘，主要用于撑击敌肋，避免敌人近身袭击我下盘。

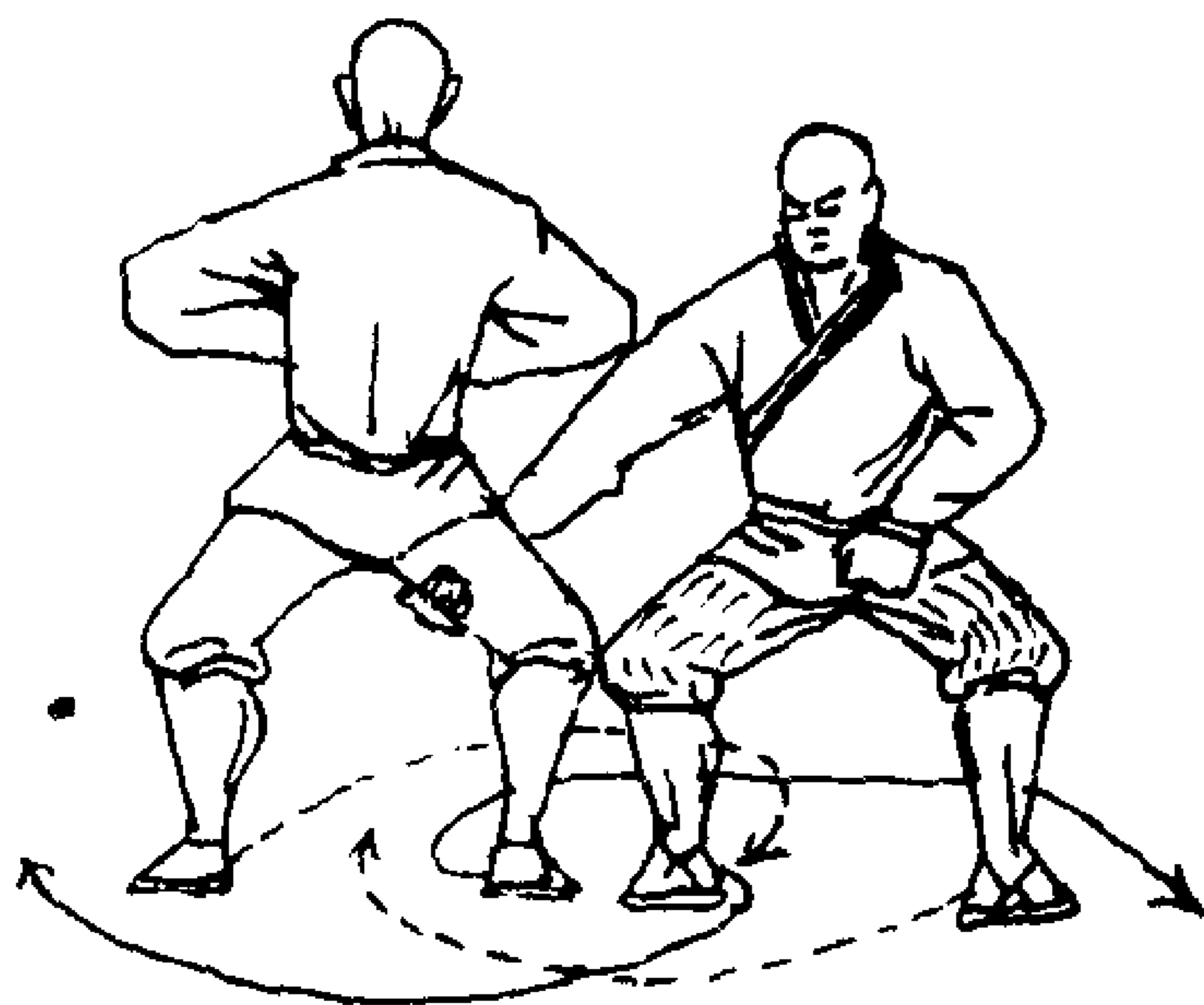


图4－91

26、双方反身推月

甲乙双方左脚抬起、右脚为轴体右转180°，左脚左横跨步，震脚落于对方右脚后内侧；紧接着右脚抬起、左脚为轴体继续右转180°，右脚向右侧横跨步，震脚下落。双方两腿成马步；同时，乙方两拳变掌，甲方左拳变掌，双方两掌随势转动，左掌推向左侧，掌心向左，掌指斜向上；右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心斜向下，掌指斜向左。目视对方(图4—92)。

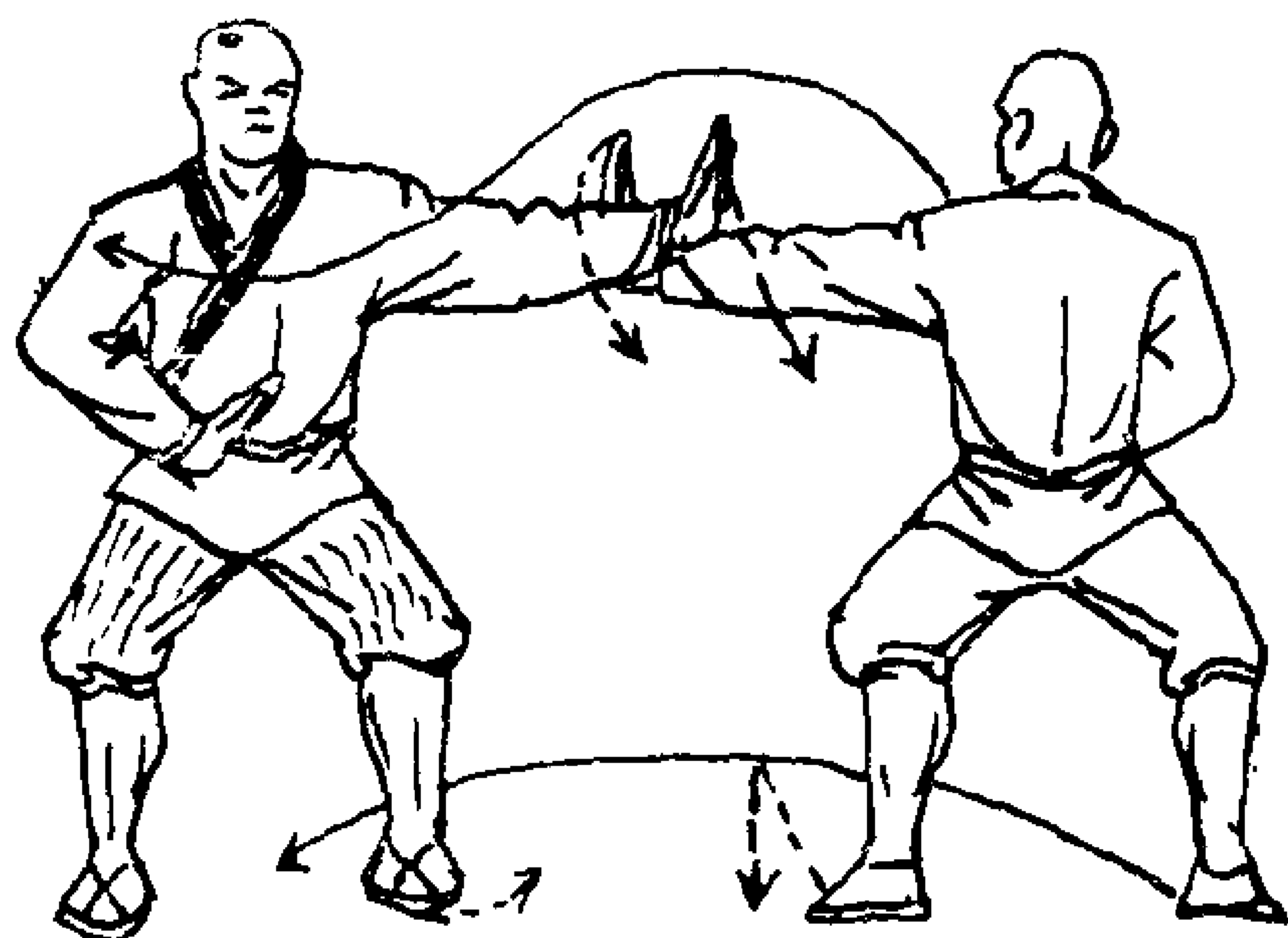


图4－92

实战应用：此势用于移身闪战，在对抗中抵敌不过时，可转动身躯变换位置，寻找有利的时机、位置再攻击敌人。

27.乙左右大缠，甲抽身退走

乙左脚抬起原地震脚下落，体左转180°，右脚横跨一步落于甲方左脚后内侧，两腿成高马步，绊住甲左腿；同时，左掌旋腕缠住甲左手腕，拉于体前右下侧；再用右掌由前向右后侧砍击甲方锁骨，掌心向下，掌指向右。目视甲方。

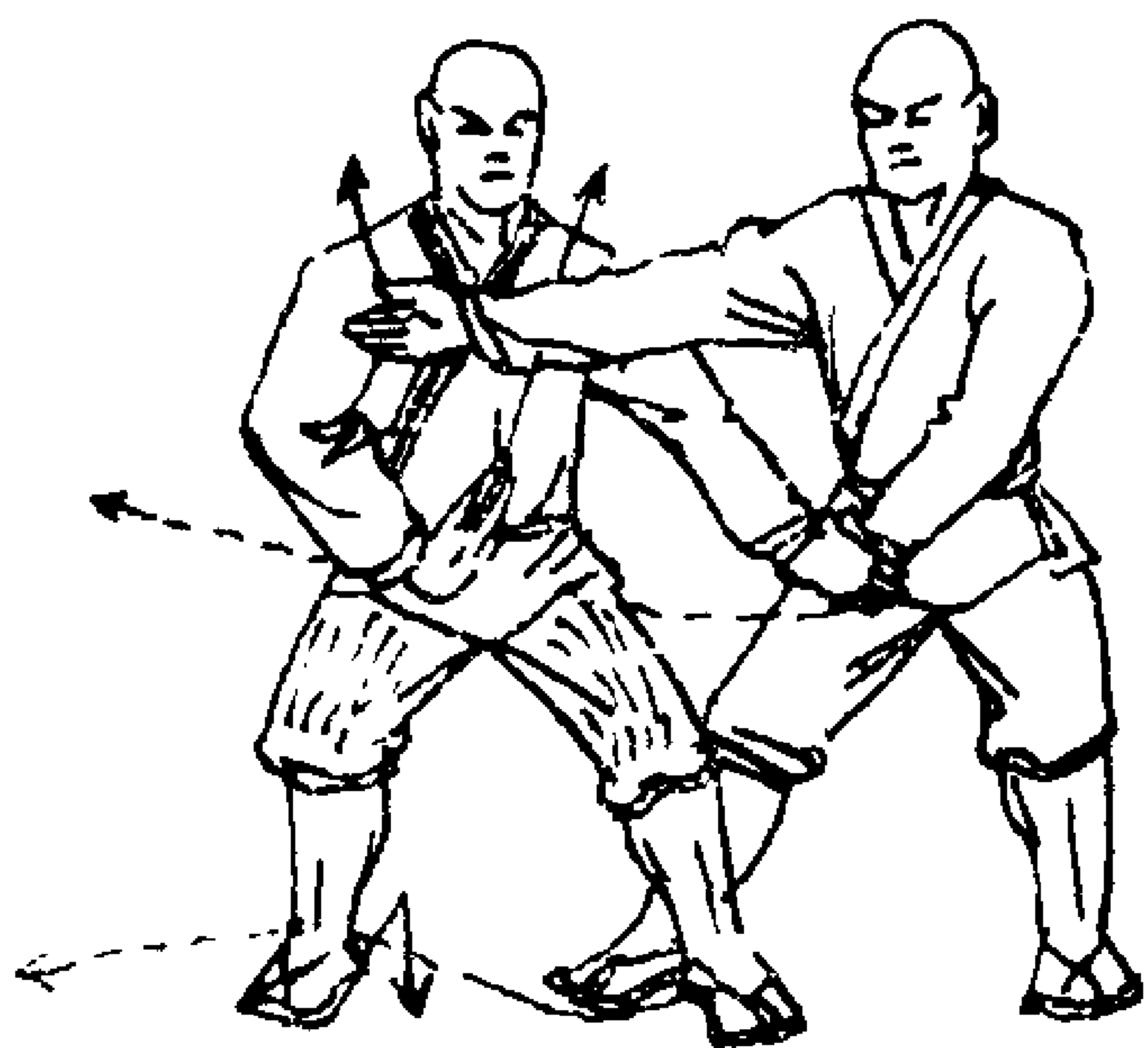


图4—93

甲左手被拿；右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心斜向下，掌指斜向左。目视乙方（图4—93）。

上动不停，甲右脚抬起原地震脚下落，体左转180°，左脚横撤一步落于右脚内侧，两腿成马步；同时，右掌推击乙方右小臂，掌心斜向右，掌指斜向上；左掌脱击屈肘护胸，掌心向右，掌指向上。目视乙方。

乙右掌心向右，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于腰间，左掌心斜向下，掌指斜向左。目视甲方（图4—94）。

上动不停，乙右脚抬起右移震脚下落，体右转180°，左脚横跨一步落于甲方右腿后内侧，两腿成马步，绊住甲方右腿；同时，右掌旋腕，缠住甲右手腕，拉于体前腰间外侧；左掌由前向左后侧砍击甲方锁骨，掌心向下，掌指向左。目视甲方。

甲右手被拿，左臂屈肘左掌护胸，掌心斜向下，掌指斜向右。目视乙方（图4—95）。

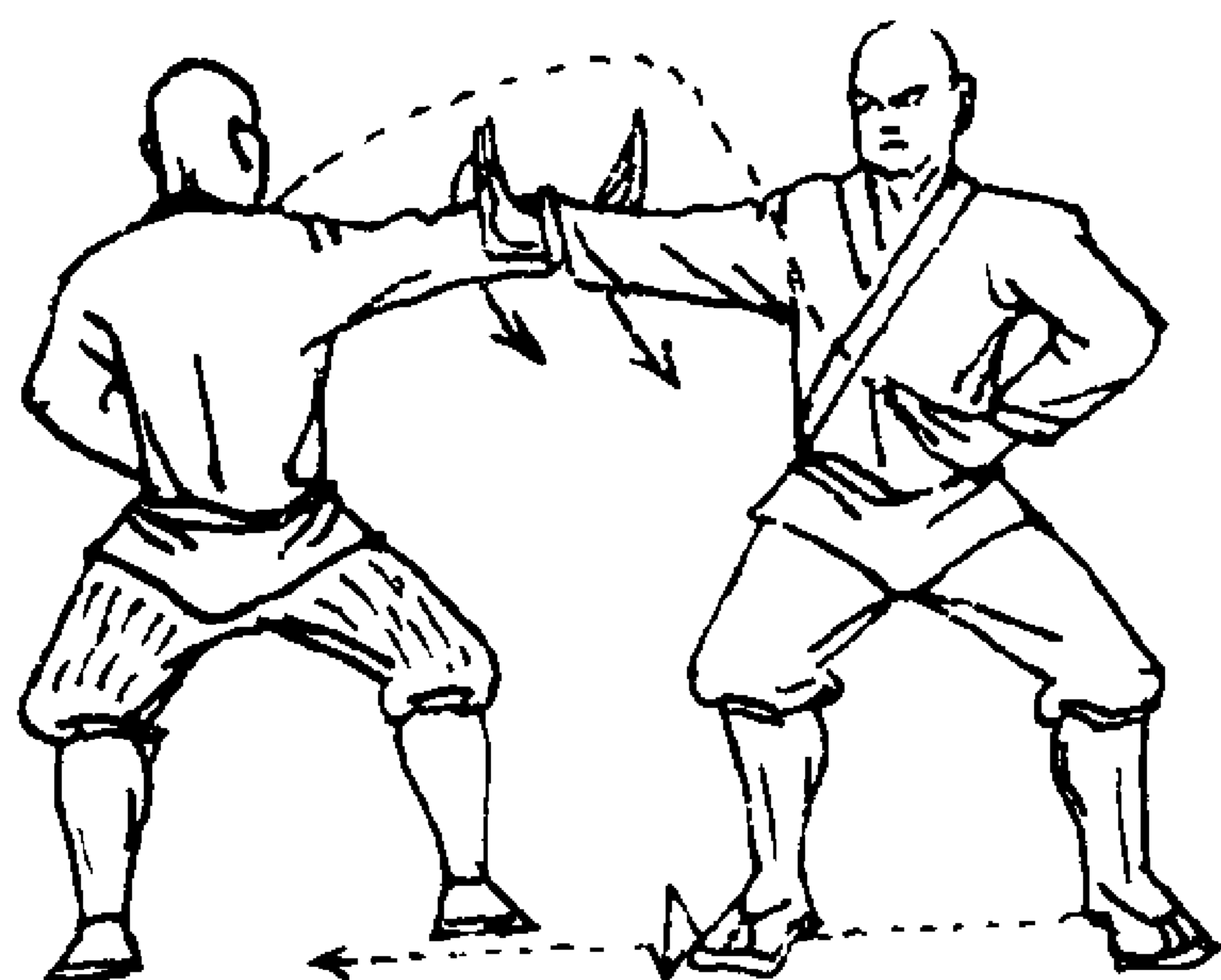


图4—94

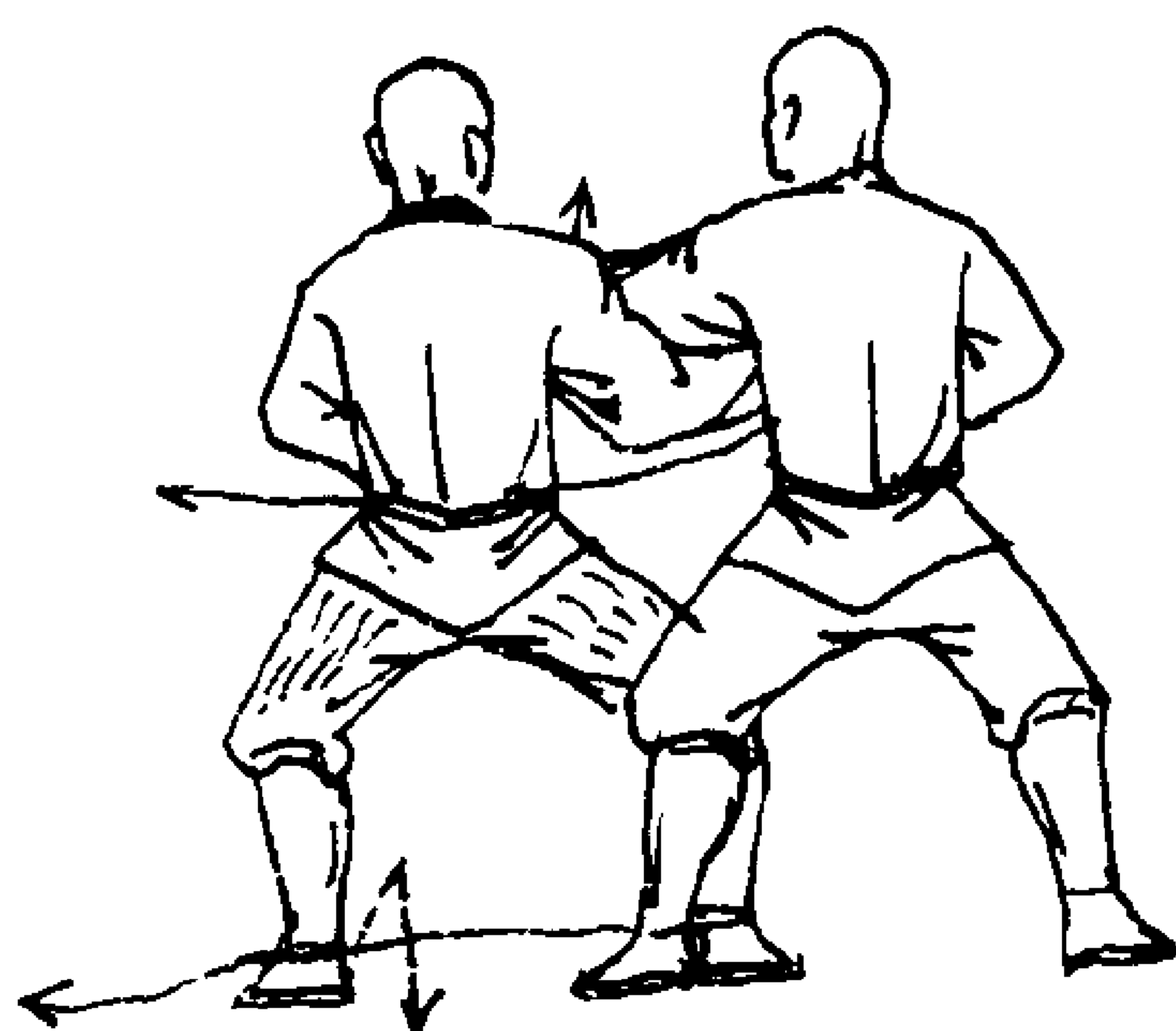


图4—95

上动不停，甲左脚抬起原地震脚下落，体右转180°，右脚向右侧横撤一步，两腿成马步；同时，左掌向左推击乙左小臂，掌心向前，掌指斜向上；右掌脱出屈肘护腰间前侧，掌心斜向左，掌指斜向上。目视乙方。

乙左掌心向左，掌指斜向上；右臂屈肘右掌护胸，掌心向左，掌指向上。目视甲方（图4—96）。

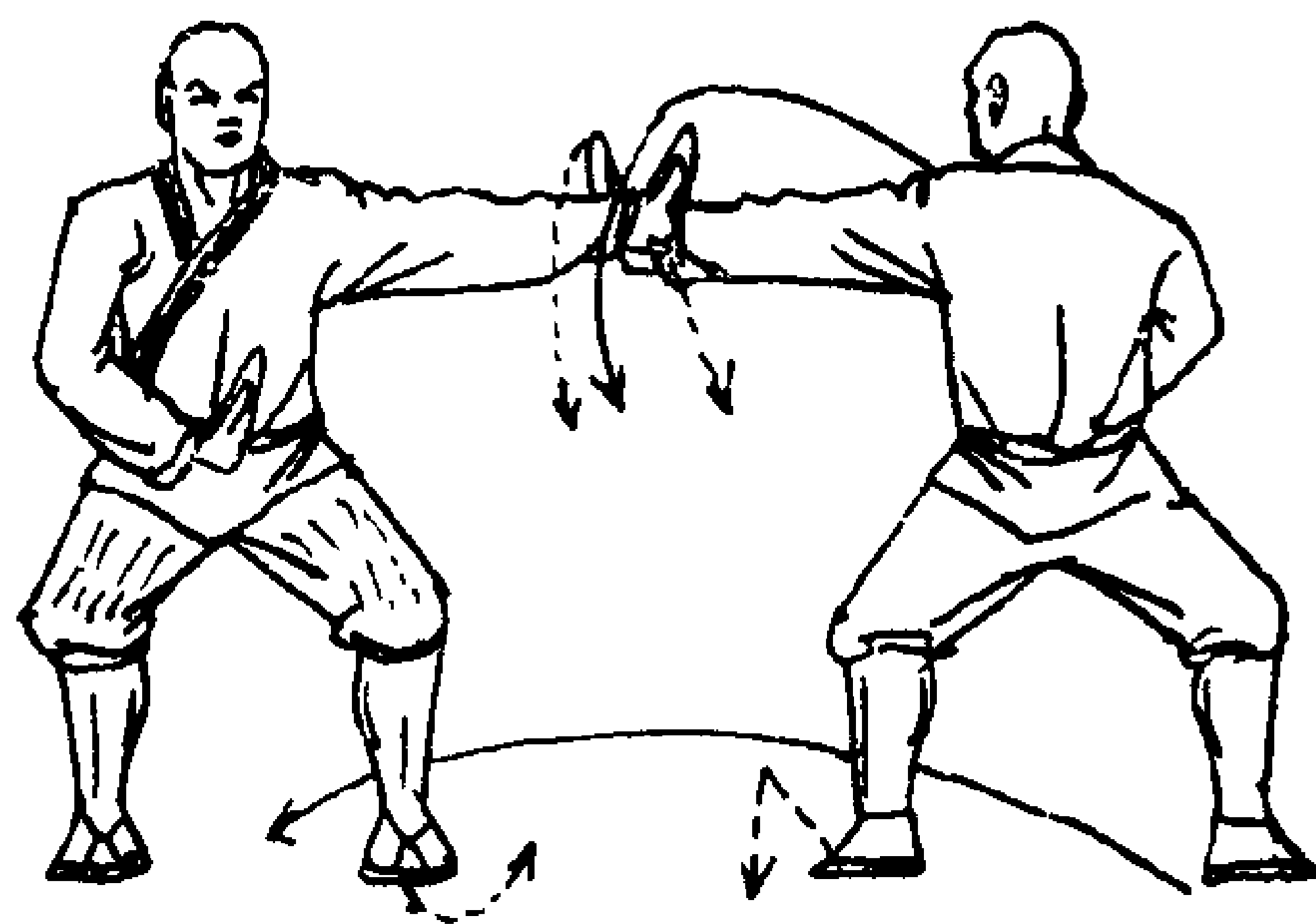


图4—96

实战应用：甲大缠用于擒拿敌人，乙脱身推掌，用于解脱被拿之手臂。

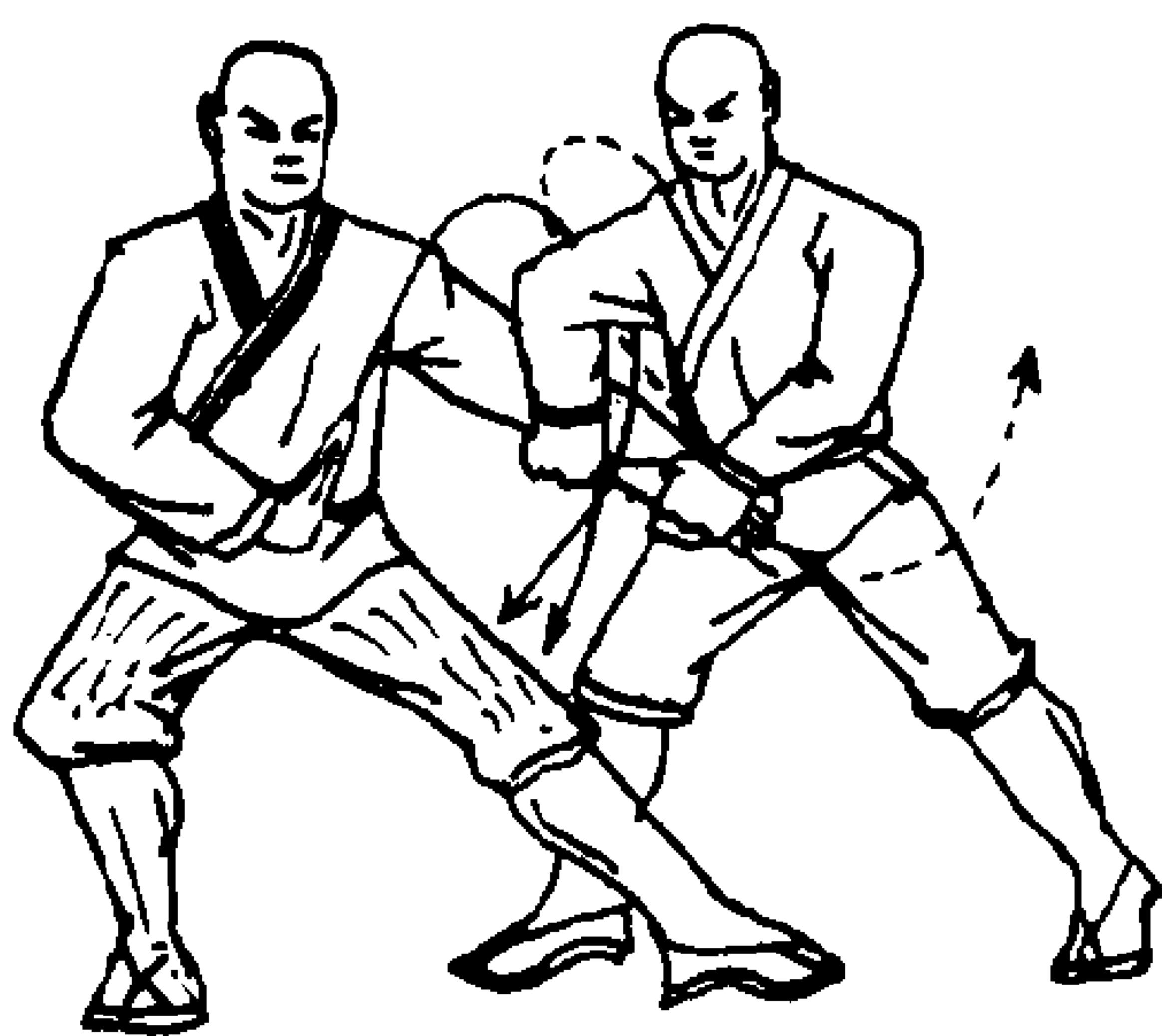
28.乙双手缠腕，甲挂塔伏虎

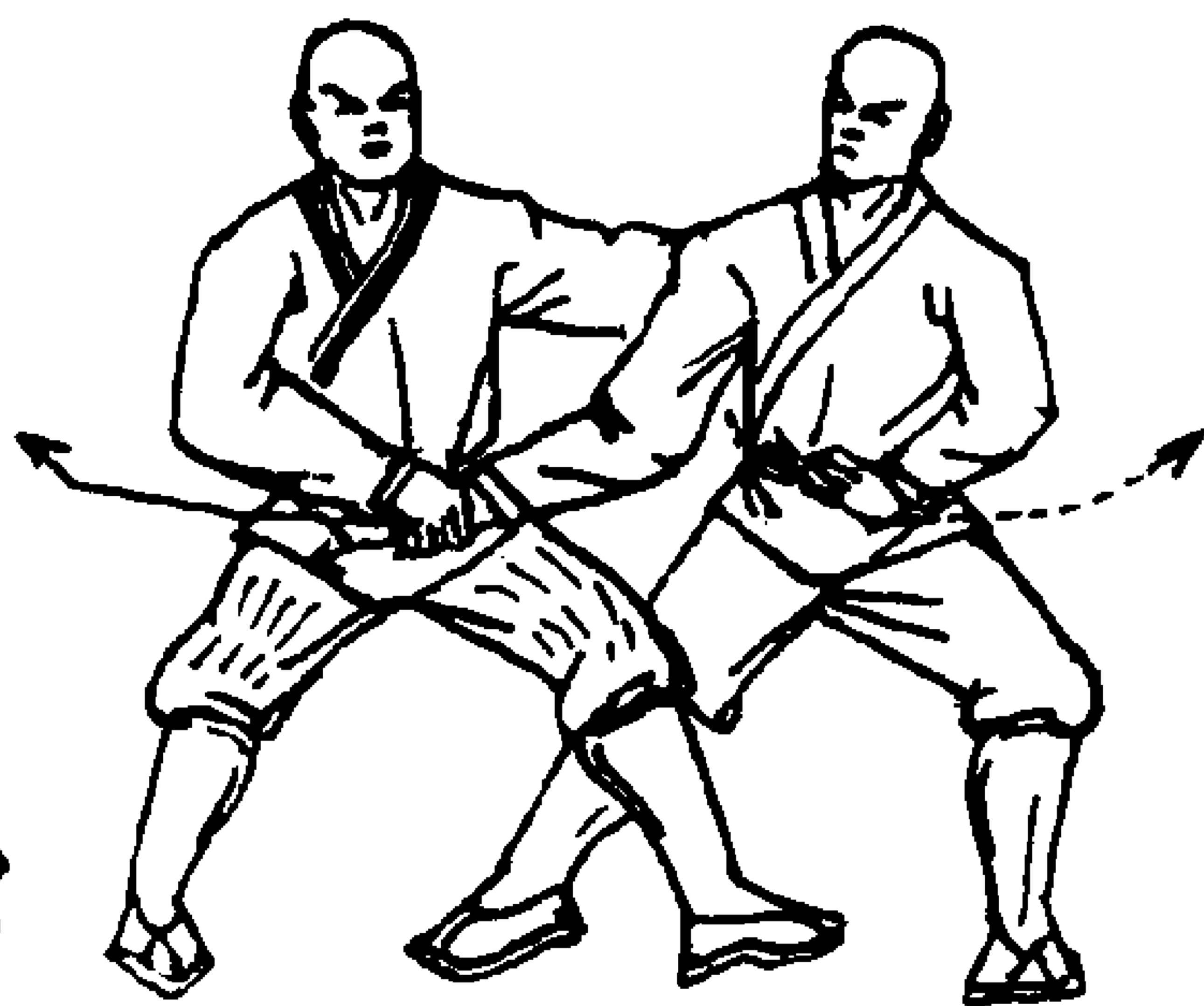
乙右脚抬起原地震脚下落，体左转180°，右脚向右横跨一步，落于甲方左腿后内侧，两腿成马步绊住甲腿；同时，双手缠拧拿住甲左手腕，下拉于体前右侧。目视甲方。

甲左脚尖外旋，两腿右横弓步；左手被拿，右臂屈肘右掌护于腰间不变。目视乙方（图4—97）。

甲右掌由上向下沿左肩臂向下切抹，摘掉乙双手，并反手抓住乙右手腕，下拉于体前左侧；再用脱出的左掌由上向下按击乙方右肩部，掌心向下，掌指向左。目视乙方。

乙两腿变成左横弓步；同时，右手被拿，左臂屈肘左掌护于腰间前侧，掌心向下，掌指向左。目视前方（图4—98）。


图4－97


图4－98

实战应用：乙方的缠腕，用于擒拿敌人；甲方的挂塔伏虎，用于解脱被擒之手。

29. 乙单臂破腹，甲腋下插刀

乙两腿不变；两掌变拳，右拳向甲腹部揣击，拳心向前，拳眼向上；左拳展于左侧方，拳心向前，拳眼斜向上。目视右前侧。

甲两腿变成左横弓步；同时，两掌变拳，左拳由乙右腋后插向左前侧，拳心向前，拳眼向上；右拳展于右侧方，拳心向前，拳眼向上。目视乙方（图4—99）。

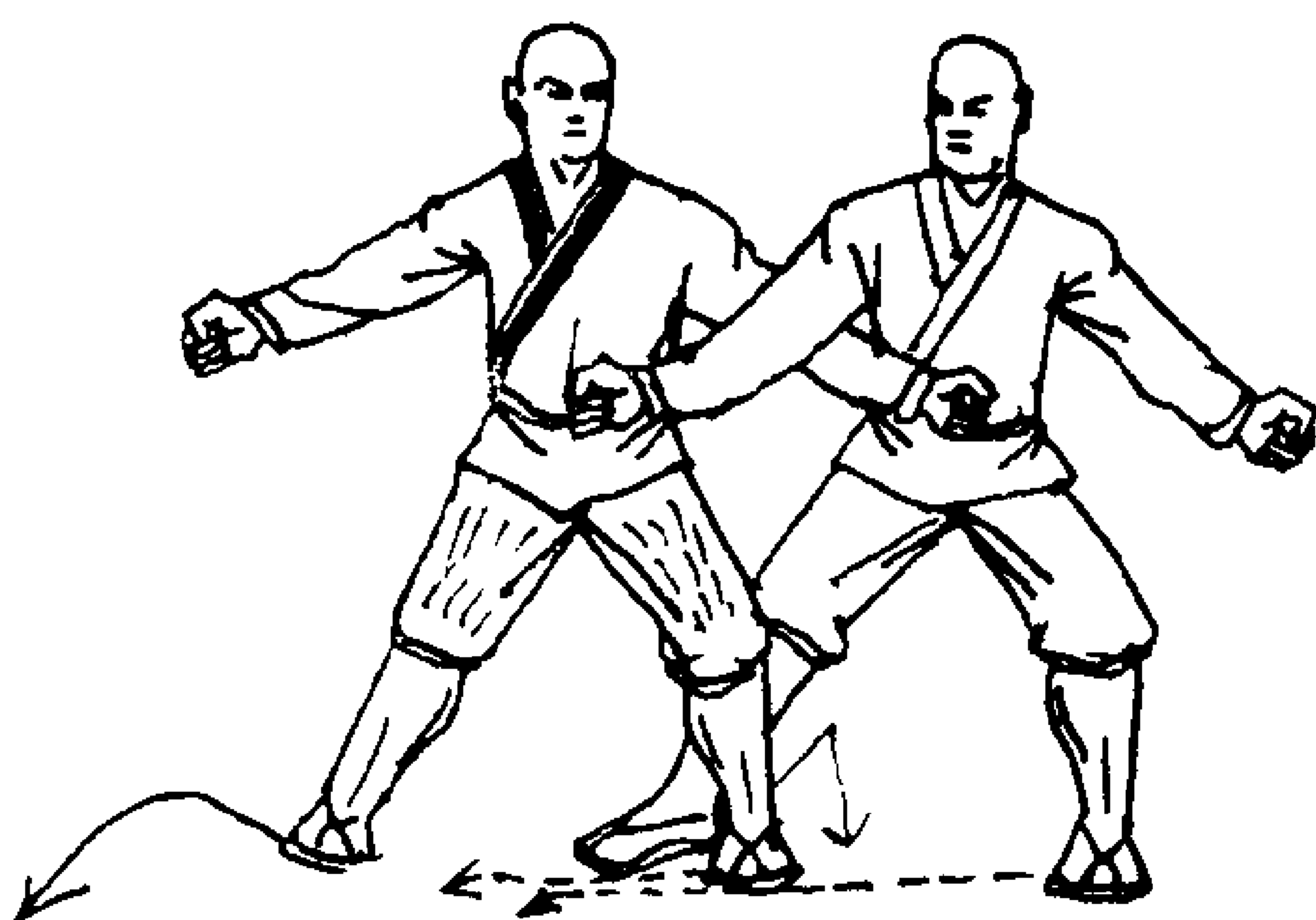


图4－99

实战应用：乙方撑挤多用于被敌拿住后，近身挤撑敌人要害处，得以解脱；甲方腋下撑捶，主要用于插击对方，使其难近我身，目的是防守乙方的撑捶。

30. 甲跃步诱敌，乙野马奔川

甲先抬左脚，后抬右脚，两脚向右横跳一步落地，两腿成右横弓步；同时两拳变掌，右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心向左，掌指向上；左掌护于左侧方，掌心向内，掌指向下。目视乙方。

乙抬右脚内收震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，两拳变掌，右掌随势向前推击甲左肩，掌心斜向下，掌指斜向前；右臂屈肘右掌护腰间前侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方（图4—100）。

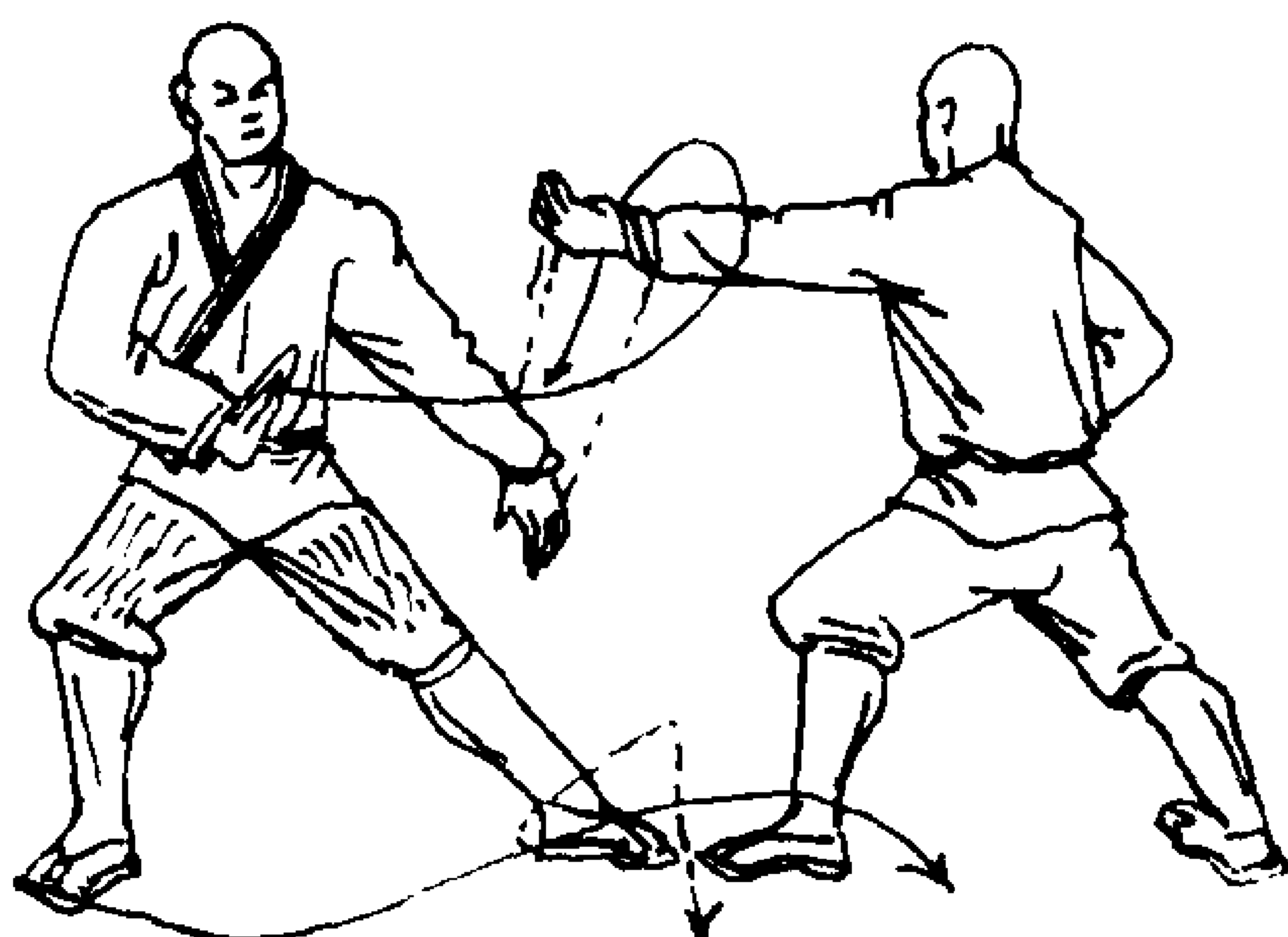


图4－100

31.甲金丝缠腕，乙扑腿打虎

甲左脚抬起原地震脚下落，体左转180°，右脚向右横跨一步，落于乙方左腿后内侧，两腿成右弓步，绊住甲左腿；同时两掌抓住甲方左手腕，缠拧下拉于体前右侧。目视甲方。

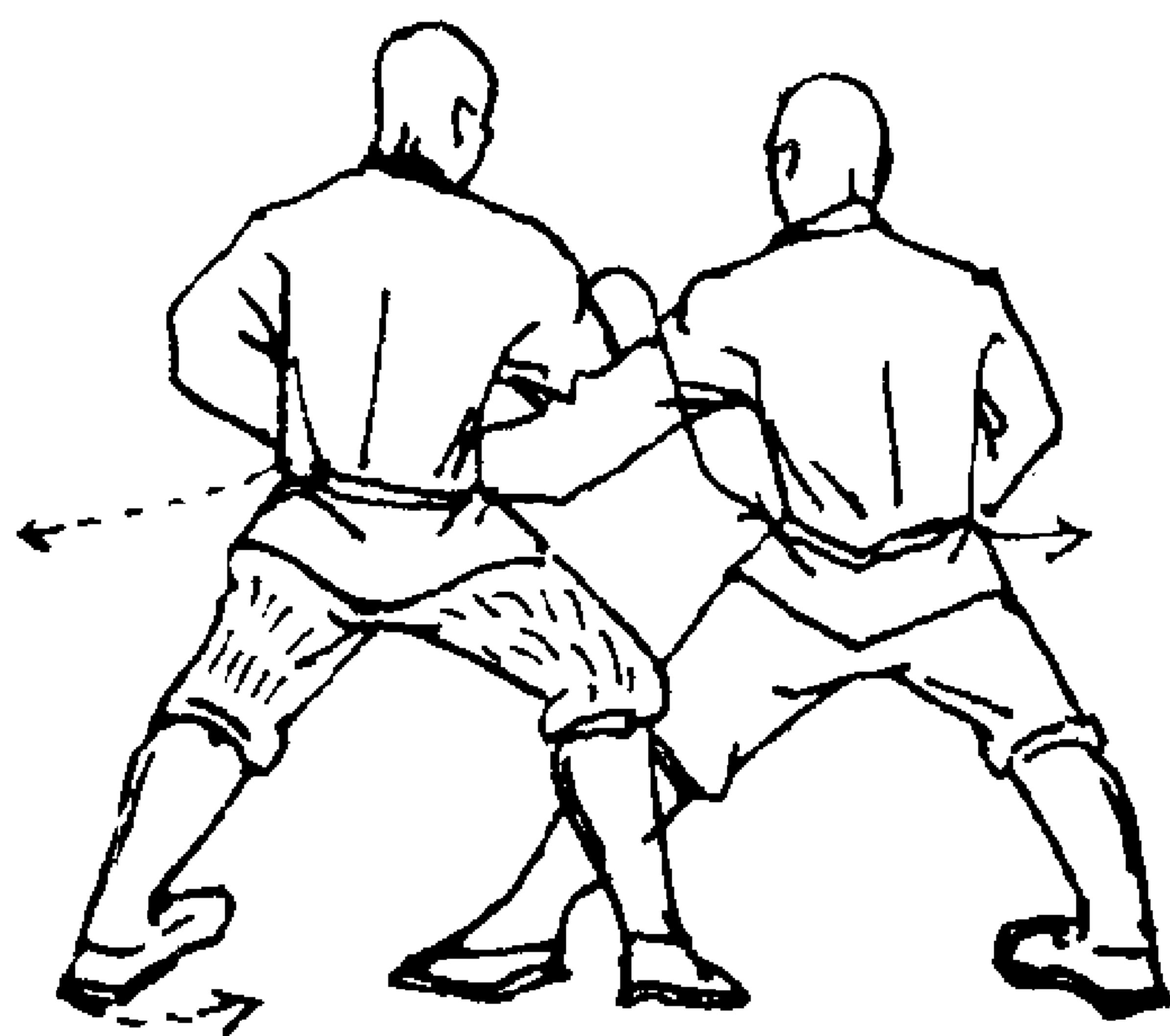


图4－101

乙左手被拿，右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心向左，掌指向下。目视乙方（图4—101）。

32.乙单刀直入，甲肋下插刀

乙两掌变拳，左拳向甲腹部冲击，拳心向前，拳眼向下；右拳展于右侧方，拳心向前，拳眼向上。目视甲方。

甲左脚跟内旋，两腿变成高马步；同时，两掌变拳，右拳经乙左腋后侧向前插击，撑击乙方，拳心向前，拳眼向上；左拳展于左侧方，拳心向前，拳眼向上。目视乙方（图4—102）。

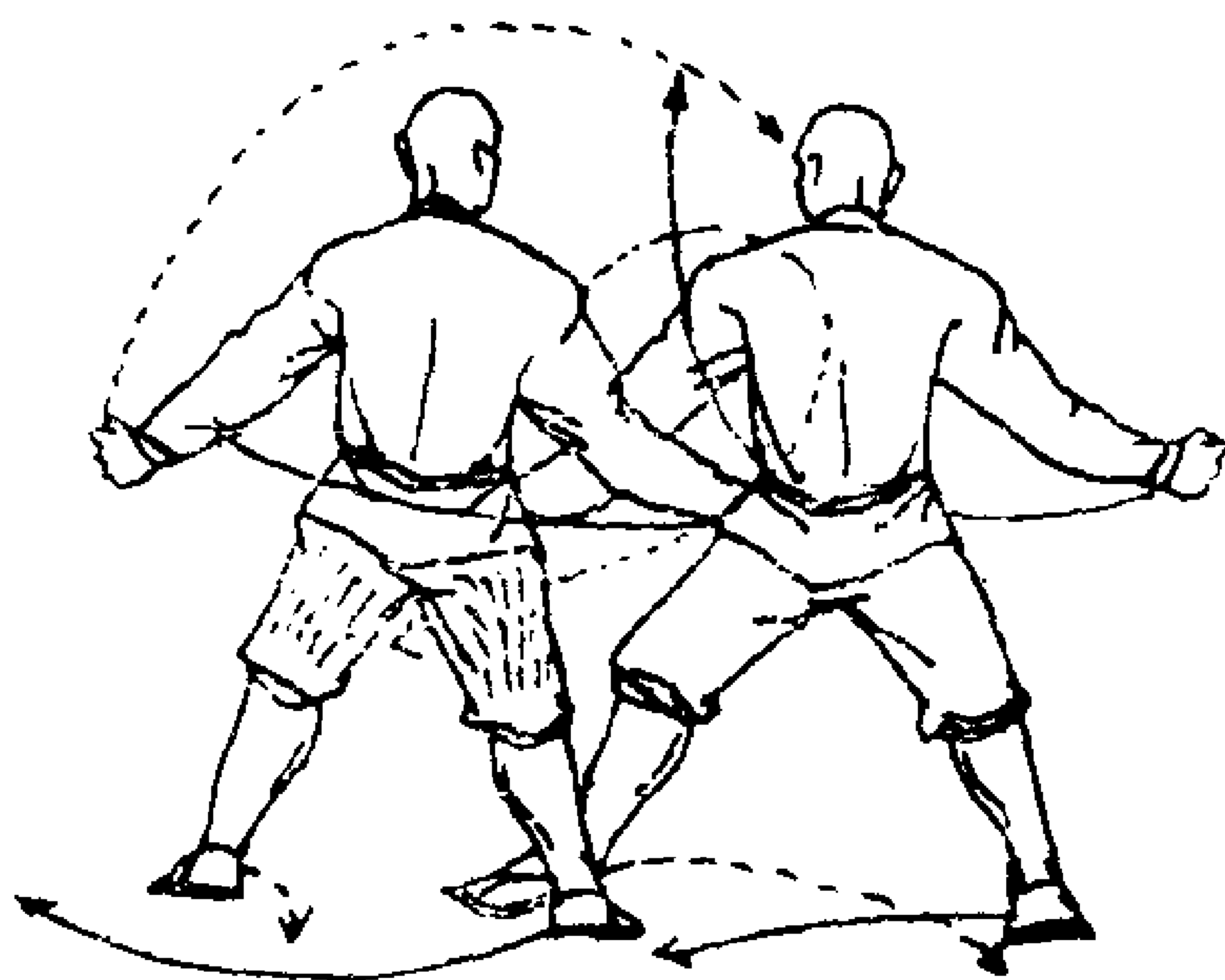


图4－102

实战应用：乙方撑挤多用于被敌拿住后，近身撑挤敌人要害处，得以解脱；甲腋下撑捶，主要用于插击对方，使其难近我身，目的是防守乙的近身撑捶。

33.甲撤身砸捶，乙探海寻针

甲左脚尖内旋，体右转90°，右脚后撤一步、两腿成左虚步；同时，左拳由上向前砸击乙头部，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于腰间右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚跳起，体左转90°，两脚前后换步下落，两腿成左跪步；同时，右拳上架甲方左拳，拳心向左，拳眼向后；左拳环弧栽向前下方，拳心向右，拳眼斜向上。目视甲方（图4—103）。



图4－103

实战应用：敌人与我挤贴太近，难以攻击其，我撤身后砸击敌头部，是以退为攻之策；乙探海寻针主要用于攻击对方下三路，敌上边来势太凶，我缩身从下方攻击敌膝腿，是避实击虚之策。

34.甲展翅踢打，乙双手封拍

甲左脚抬起后移震脚落地，左腿直立支撑，抬右脚向乙弹踢；同时，左拳上架头前上方，拳心向右，拳眼向后；右拳展于体右后侧，拳心向外，拳眼向上。目视乙方。

乙起身，左脚跟落地，两腿成右弓步；同时两拳变掌，由上向下拍击甲右腿。目视甲方（图4—104）。

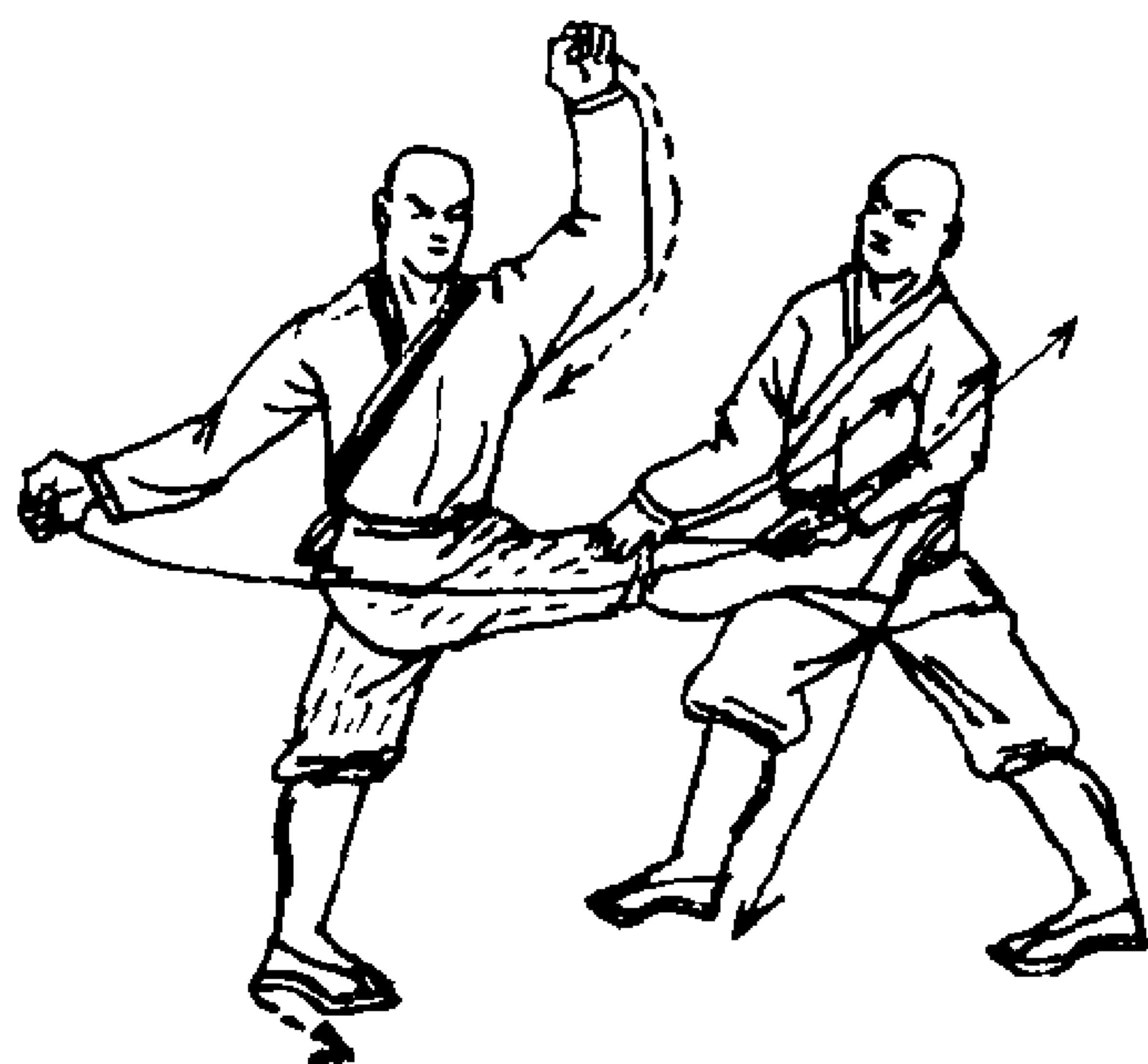


图4－104

实战应用：甲的踢腿主要用于踢击对方腹裆等部位，是进攻之法；乙的下封掌主要用于封击对方的踢腿，是防守之法。

35.甲金鞭赶山，乙老君推门

甲右脚在前方下落，两腿成高交叉步；同时，右拳由右向左横扫乙方胸部，拳心向右，拳眼向上；左臂屈肘护胸，

拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两腿不变，两臂屈肘两掌向左前侧推击甲右臂，掌心向外，掌指向上。目视甲方（图4—105）。

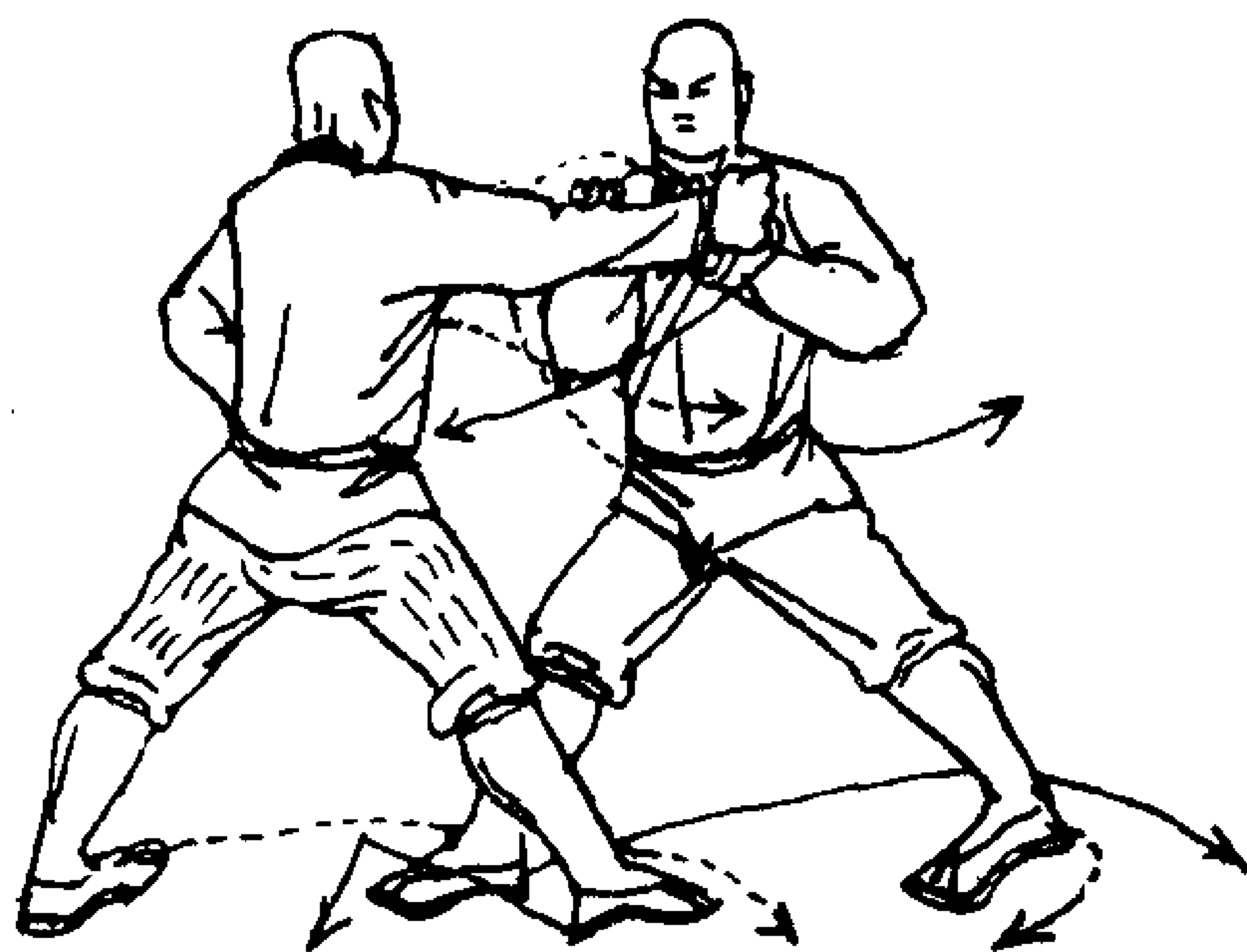


图4－105

实战应用：甲金鞭赶山势主要用于扫击对方胸肋、肩臂、脊背等部位；乙老君推门主要用于封击对方的攻击。

36.甲底下勾拳，乙脱袍甩袖

甲右脚抬起后移，震脚下落，左脚前上一步，体右转90°，两腿成马步；同时，左拳随势向乙腹部下侧勾击，拳心向后，拳眼向内；右臂屈肘右拳护于腰间右下侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视乙方。

乙左脚跟外旋，右脚后撤一步，体右转90°，两腿成马步；同时，两掌变拳，左拳随势向左下侧反勾甲方左拳，拳心向后，拳眼向内；右臂屈肘右拳护于腰间右下侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图4—106）。

实战应用：甲乙双方勾拳，主要用于勾击对方腹、裆要害部位。

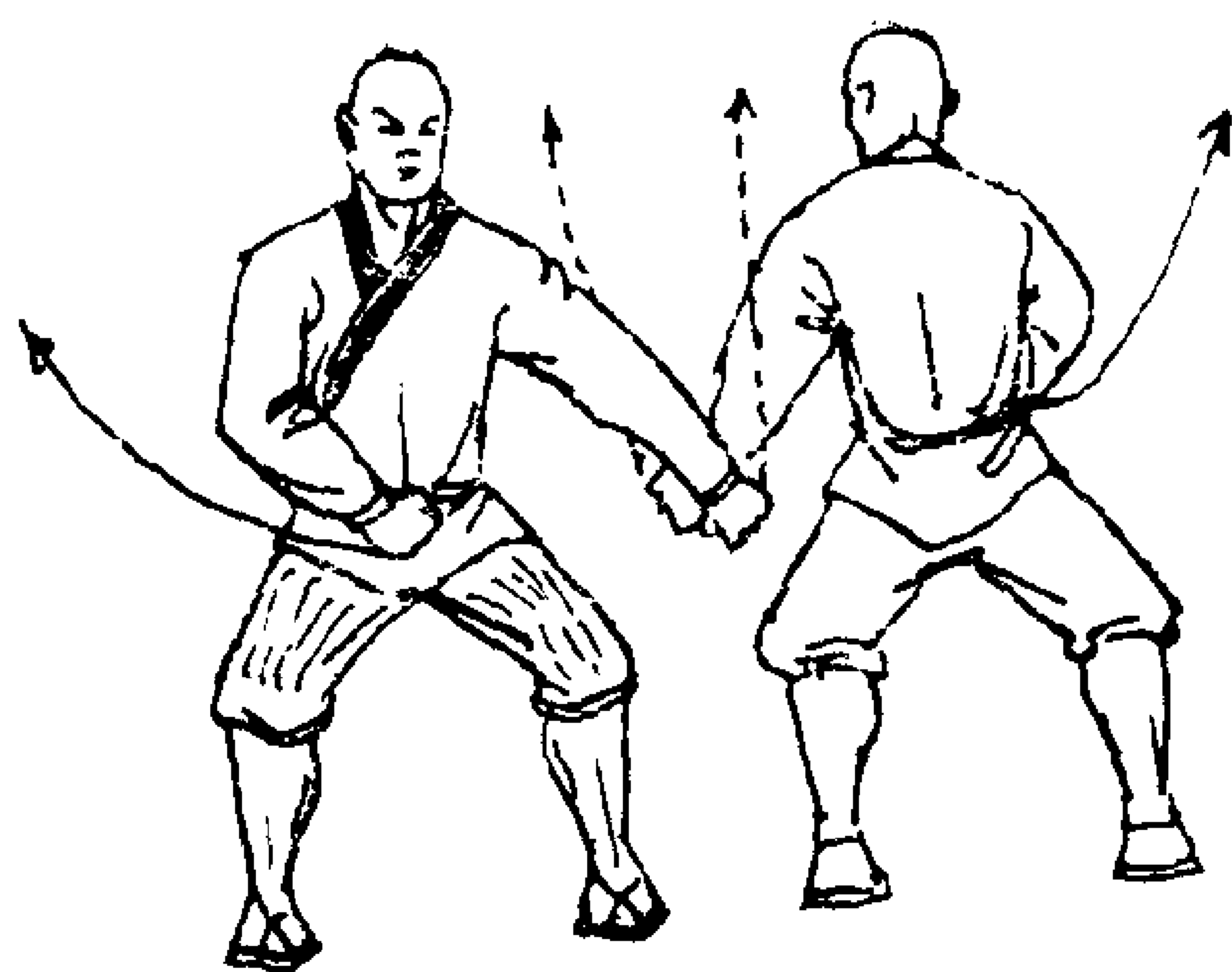


图4－106

拳谱曰：

“行步撩衣下勾拳，直取对方腹裆前。
只要敌人中我拳，抱腹屈体倒平川。
脱袍甩袖下步势，勾开对手发来拳。
上步下步互较劲，两拳相碰真功显。”

37.双方仰天贯肢

双方马步不变；左拳向上反臂崩击，相互碰击小臂，拳心向前，拳眼斜向上；右拳展于右肩上侧，拳心向前，拳眼向内。双方目视右前侧（图4—107）。

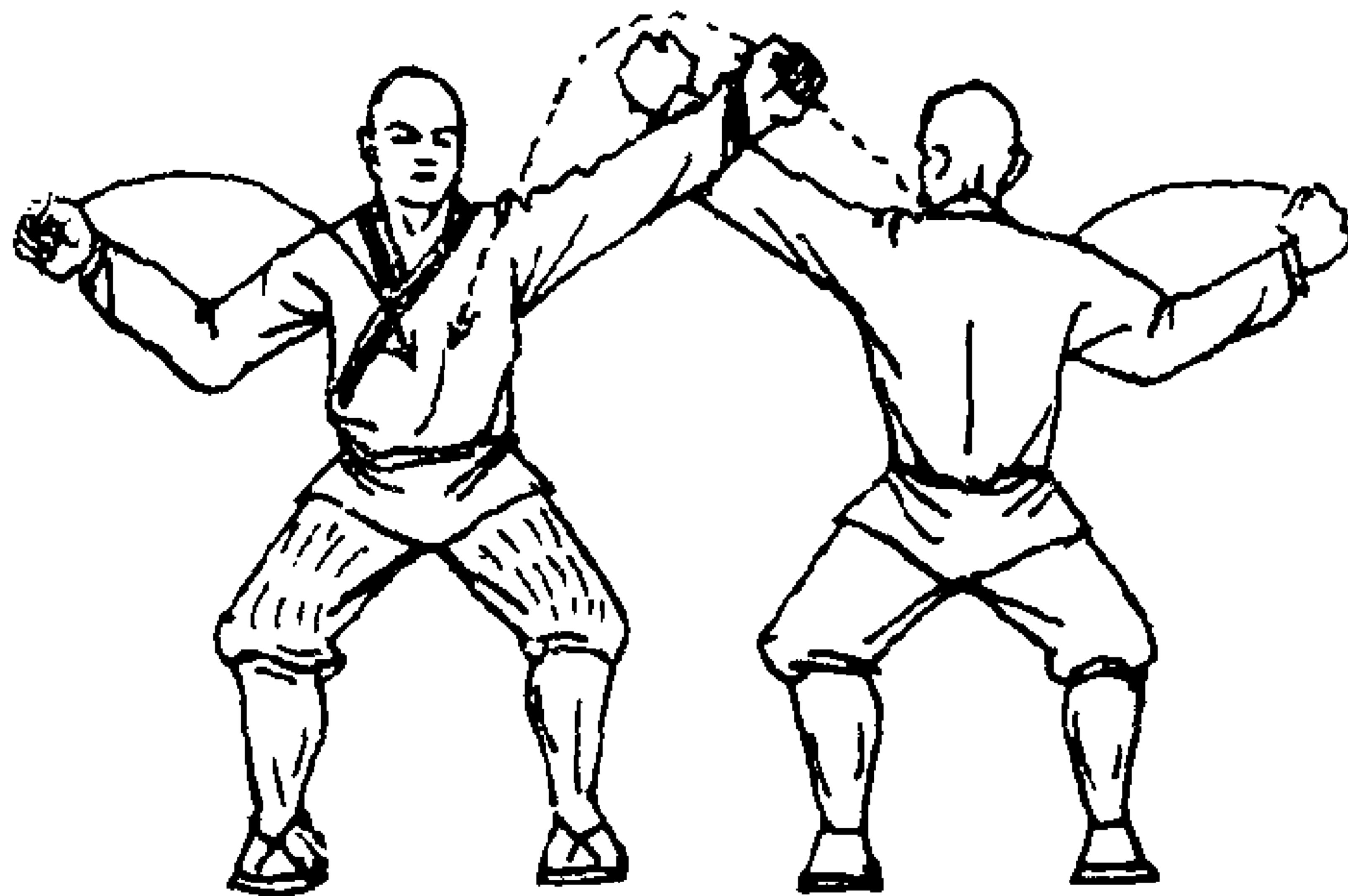


图4—107

实战应用：多用于练习臂力之用，贯击四肢，使其坚硬如铁，对敌作战时，有很强抗击打能力。

拳谱曰：

“两臂相碰练真功，练得两臂如铁硬。
若遇敌人一交劲，风卷残云一扫平。
手脚四肢互贯碰，苦功要下数十冬。
练过春秋和寒暑，方知武技在用功。”

38.双方童子拜佛

甲乙双方马步不变；两拳变掌，同时向胸前降落，双手合掌，两掌心相对，掌指向上。目视前方（图4—108）。

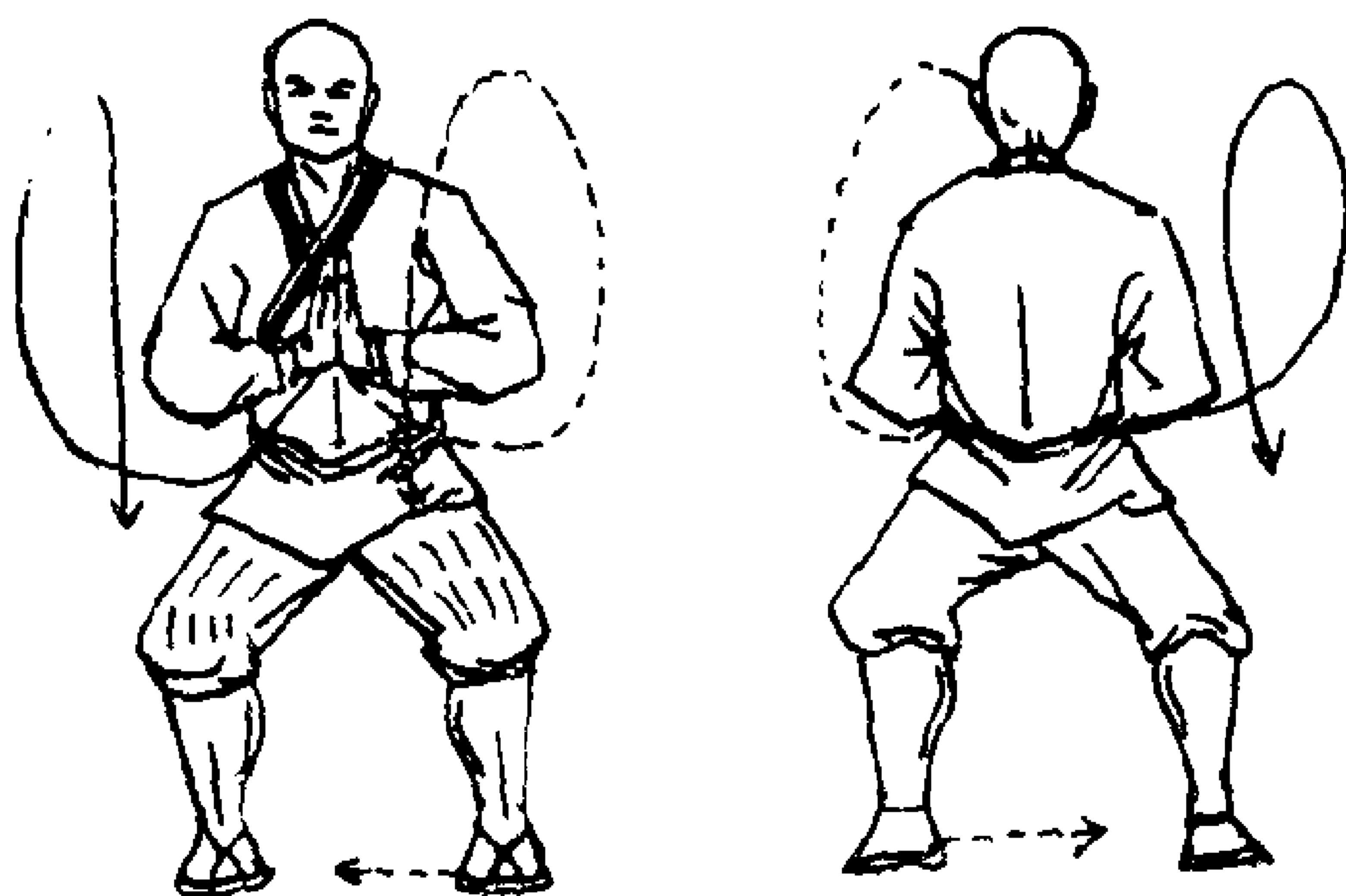


图4－108

实战应用：主要用于防护胸腹和两肋不受敌人袭击，也可抓拿前方来敌，是攻防兼备之法。

拳谱曰：

“双掌合十护当胸，防护强敌来进攻。
左右两肋也防护，强敌想攻万不能。
前方来敌要抓我，双手紧拿转身行。

两掌夹住对方手，敌想逃脱不放松。”

双方收势

甲乙双方左脚右移，两脚八字步站立；上体正直，同时两掌向两侧下落，再向上、向内环弧，下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。双方目视正前方（图4—109）。

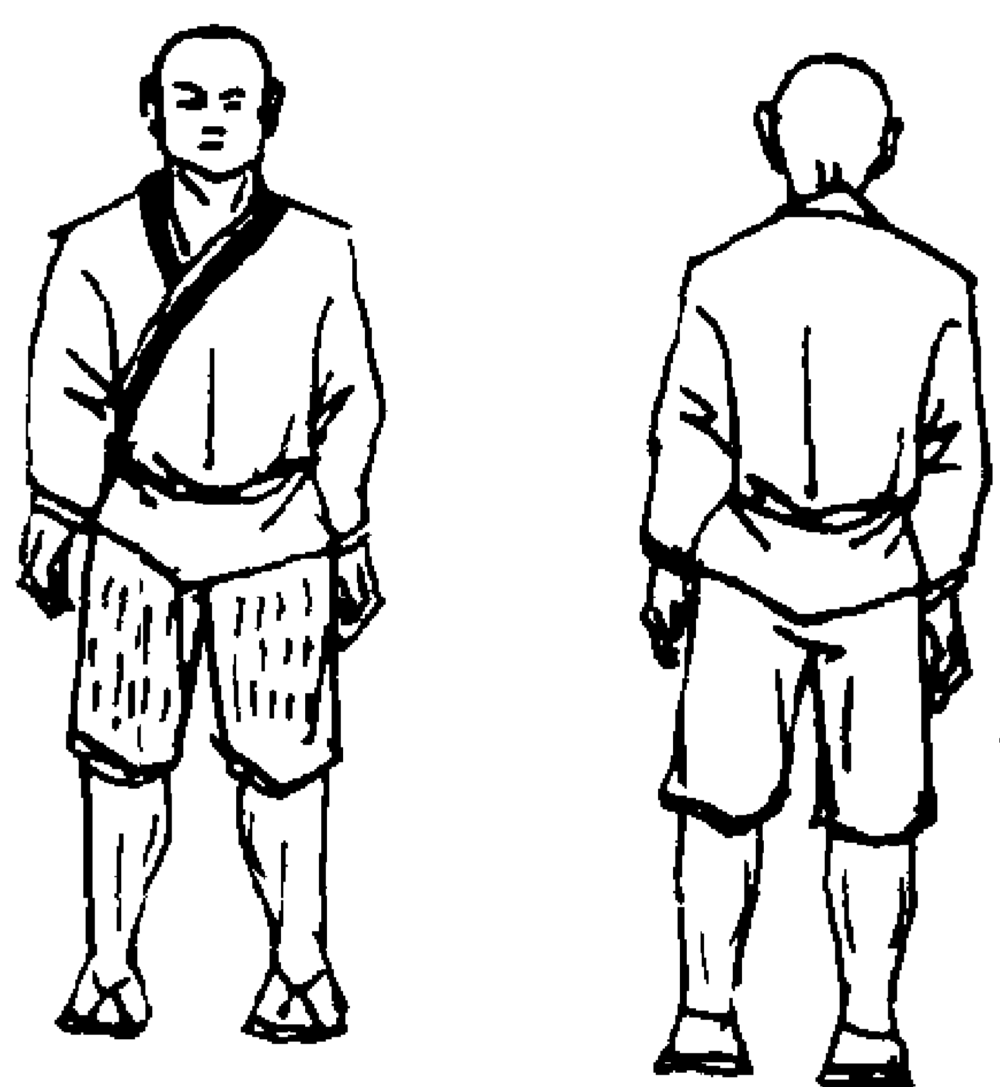


图4－109

第五章　少林六门八极拳

少林六门八极拳以一门坐马拉弓、二门猛虎出洞、三门怪蟒穿林、四门连环顶肘、五门黑虎搜山、六门霹雷盖顶这六大势法为主，又称闯六门功法。

一、少林六门八极拳歌诀

“霸王拉开弓一张，提膝任镫鞍桥上。
野马奔川山坡走，力劈华山挥单掌。
梅鹿扬角观风向，翻身羚羊把角扬。
退步诱敌迎面掌，豹子出山靠树旁。
上步挎虎威力大，连环退步劈下方。
回身崩拳撩阴打，梨花舞袖盖顶梁。
野牛转身回头抵，黑虎搜山左右望。
猛虎寻食山头看，二郎担山用力量。
泰山压顶向下盖，罗汉钻井揣下方。
虚步砸捶力气猛，甩拳抬腿踢敌裆。
马步扳捶横扫击，弓步扫敌肋下伤。
采打擒敌抓在手，弓步撩阴前后忙。
回身击出撩阴掌，迎门推掌敌难防。

登山勾推敌难近，乌龙摆尾赛风光。
罗汉站堂收招势，六门八极妙法强。
海参法师创此艺，历代僧徒演练忙。
平民练习八极功，防身自卫看家乡。
军人习成八极拳，苦战沙场保边疆。
寺僧习练八极拳，驱贼防盗护庙堂。”

二、少林六门八极拳动作顺序

起势　1.辕门射戟　2.野马上槽　3.饿虎进山　4.怪蟒穿林　5.猛虎出洞　6.豹子反身　7.退步观阵　8.闪身避敌　9.转身进肘　10.连环顶肘　11.刘邦斩蛇　12.梅鹿扬头　13.撤身崩捶　14.翻花舞袖　15.豹子回头　16.黑虎搜山　17.禹王观海　18.二郎担山　19.回身担柴　20.霹雷盖顶　21.回身滚龙　22.力士钻井　23.猿猴闪身　24.上步插掌　25.谢步劈拳　26.挑甩踢腿　27.马桩横捶　28.登山扳捶　29.弓步采拿　30.独立抱斗　31.饿虎登山　32.勾架观风　33.反打崩阴　34.调步迎门　35.弓步碰碑　36.乌龙摆尾　37.怀中取宝　收招归原。

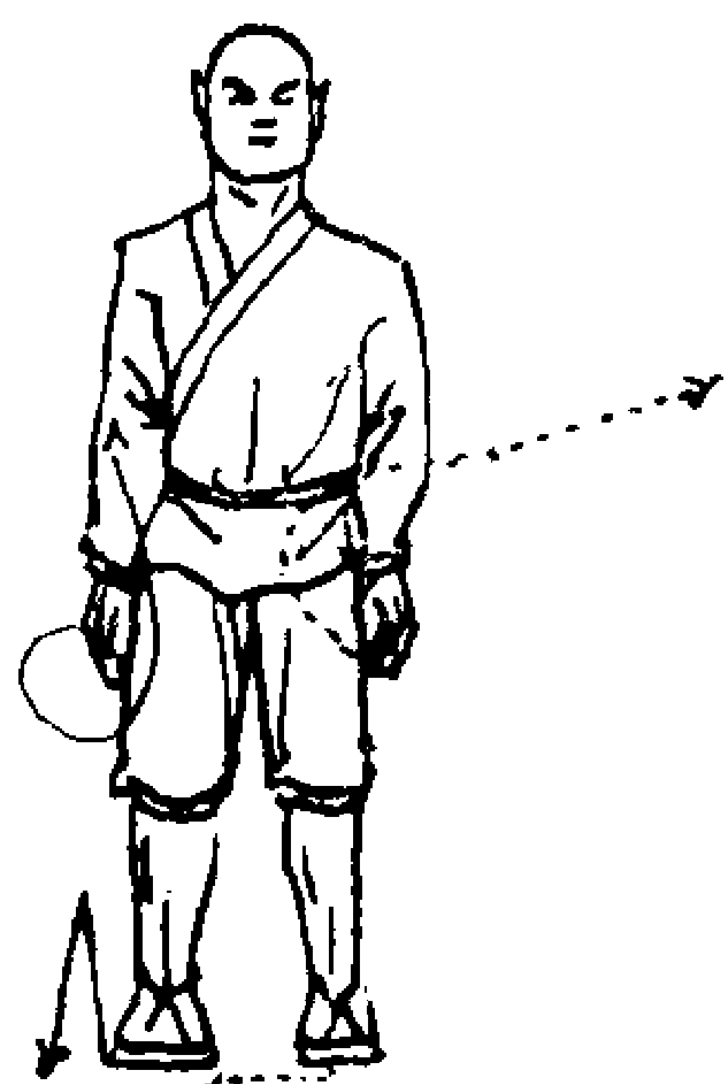
三、少林六门八极拳图解说明

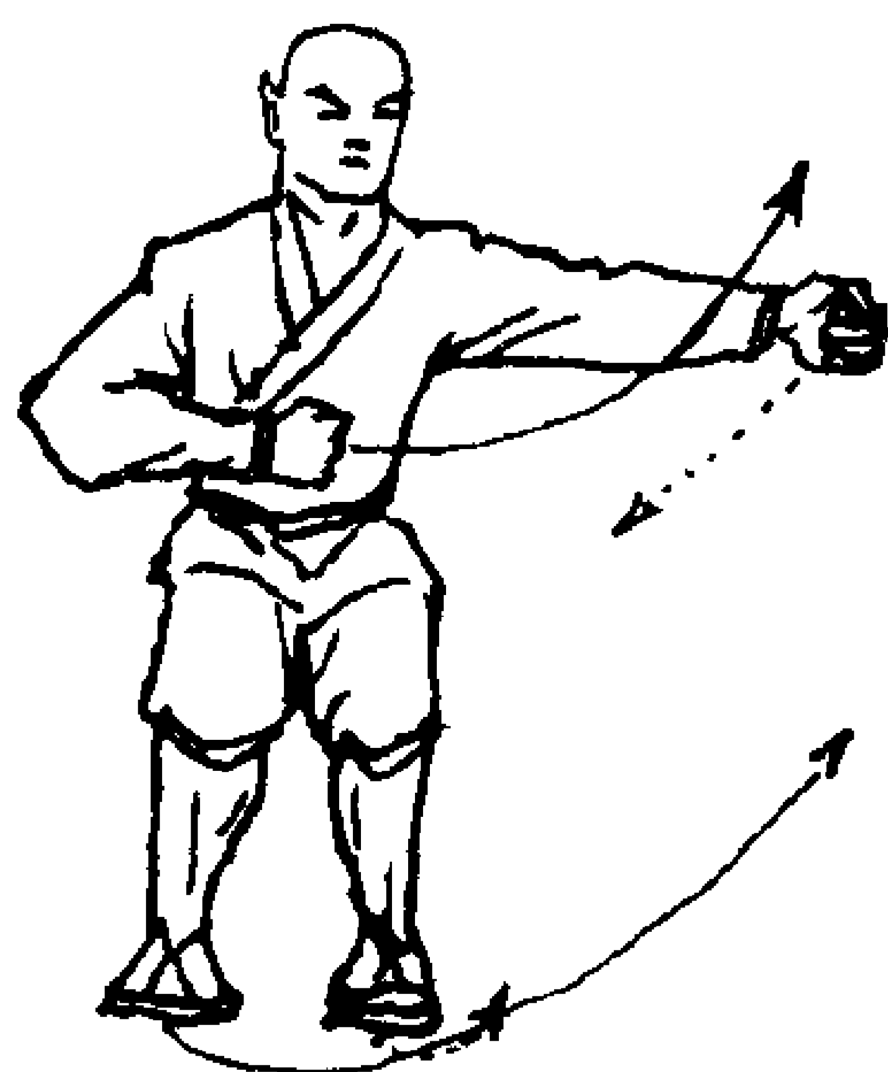
起势

两足开立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，紧贴两大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图5—1）。

1.辕门射戟

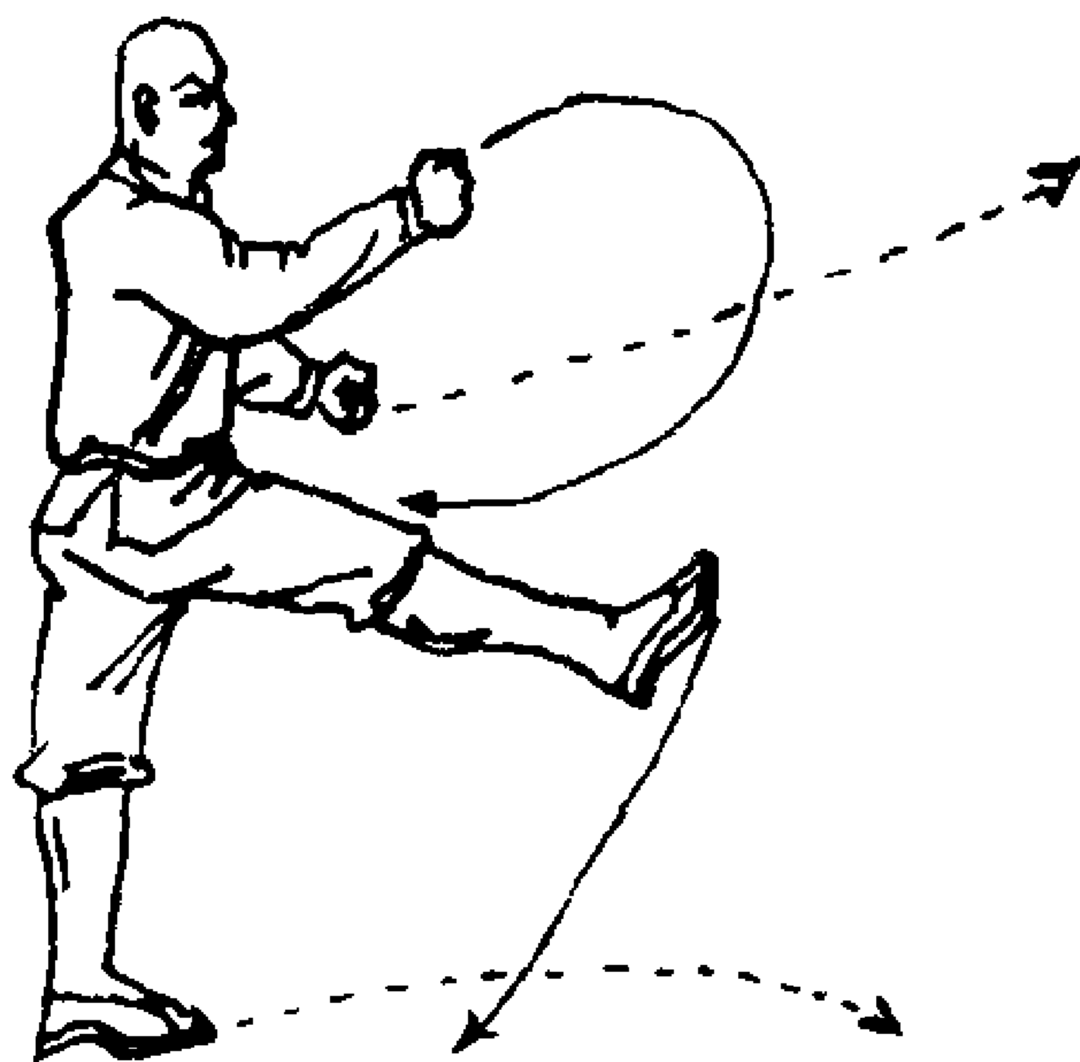
抬右脚右移震脚落地，左脚内收，两腿屈膝半蹲；同时，两掌变拳，右臂屈肘右拳收护于胸前，拳心向内，拳眼向上；左拳向左侧冲击，拳心向前，拳眼向上。目视左前方（图5—2）。


图5—1


图5—2

2.野马上槽

两脚蹍地，体左转90°，抬右脚向前挑踢；同时，右拳向前方挑撩，拳高与肩平，拳心斜向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳收护于体前，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图5—3）。


图5—3

3.饿虎进山

右脚在前方一步震脚下落，左脚前上一步，两脚为轴，体右转90°，两腿成左弓步；同时，右拳向右崩击，拳高与胯平，拳心向前，拳眼斜向后；左拳向左冲击，拳高与头平，拳心向前，拳眼向上。目视左前侧（图5—4）。

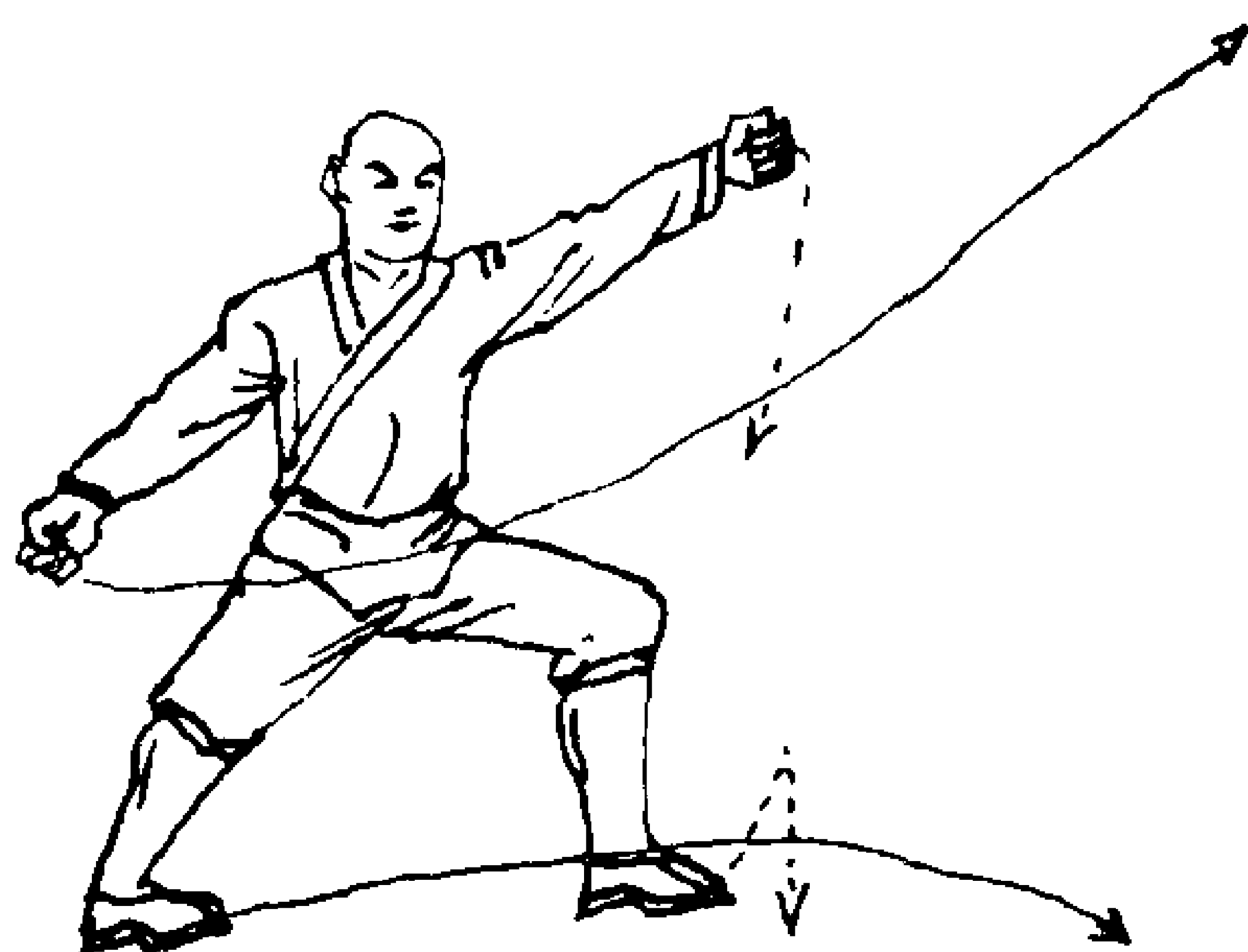


图5－4

4.怪蟒穿林

左脚抬起、脚尖外旋震脚下落，体左转90°；右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳随势向前扳击，拳高与头平，拳心向左，拳眼向上；右拳展于体左后侧，拳高与胯平，拳心向左，拳眼斜向后。目视前方（图5—5）。

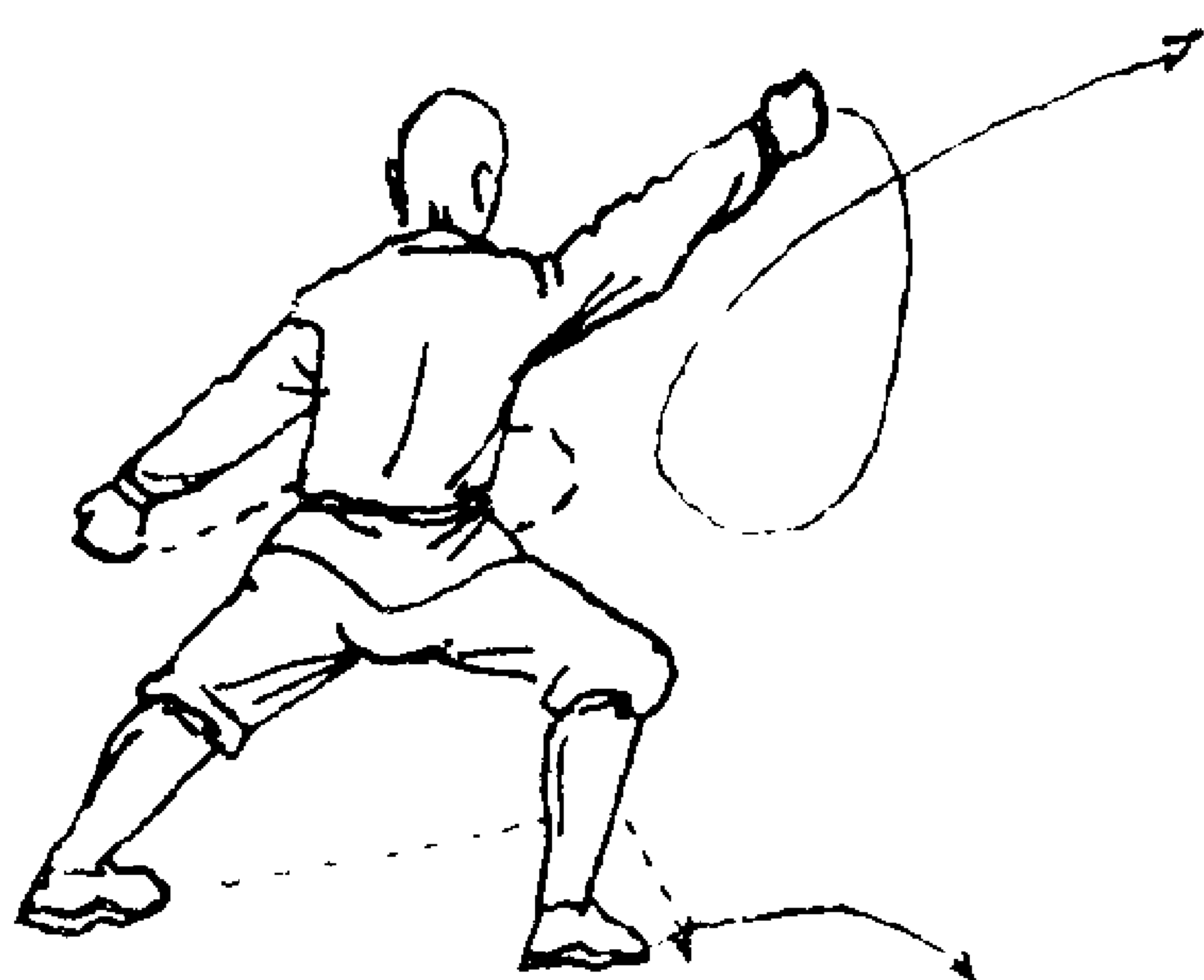


图5－5

接上式动作不停，左脚上步在右脚前震脚下落，右脚再前上一步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，在左侧向上环弧分展，右掌展于前方，高与耳平，左掌展于左后方，高与肋平，两掌心向左，掌指向外。目视前方（图5—6）。

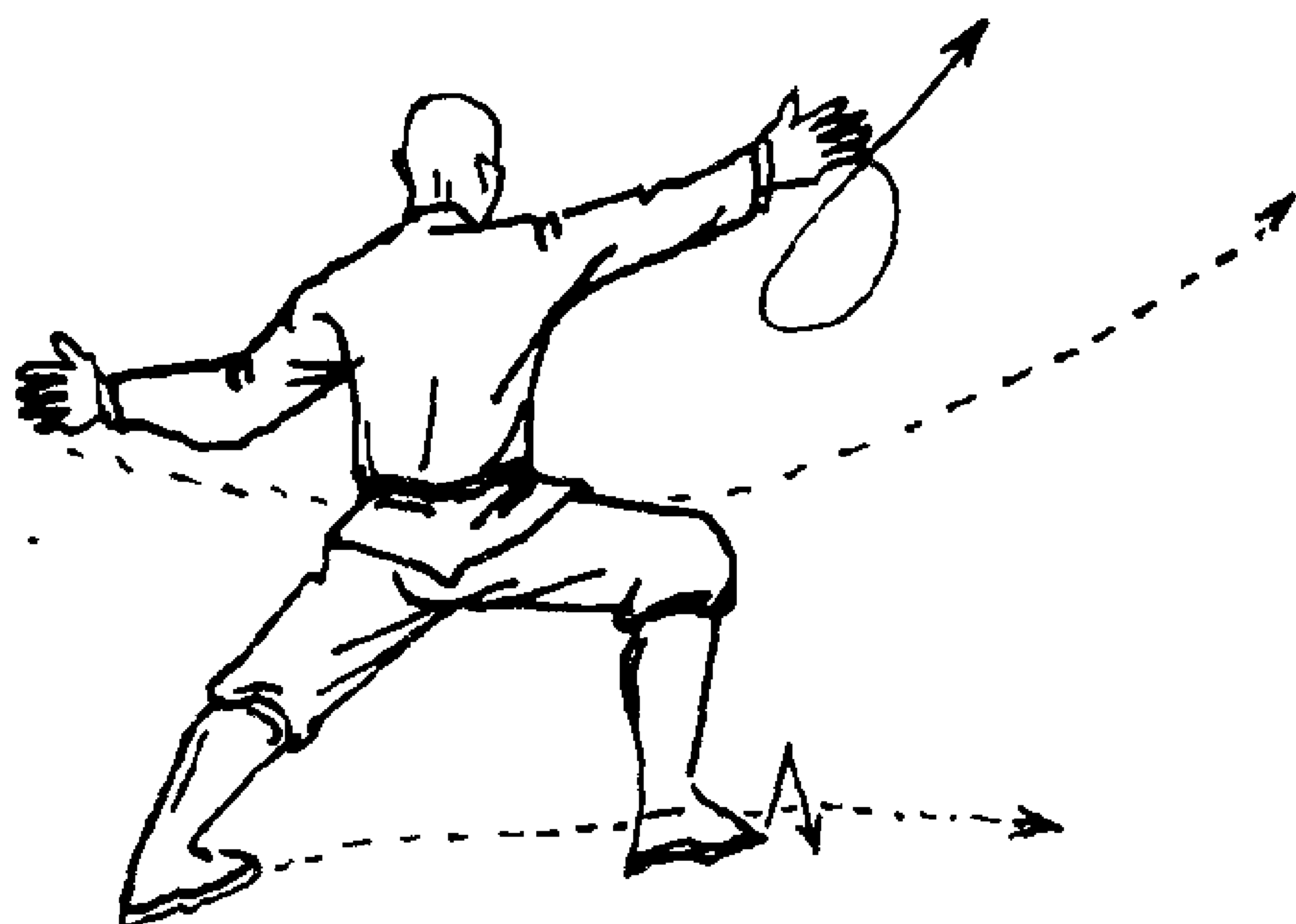


图5－6

5.猛虎出洞

右脚抬起，前移震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；重心前移、上体向前探，同时，左掌随势向前穿击，掌高与肩平，掌心向右，掌指向前；右掌环弧上架头上右后侧，掌心斜向右，掌指斜向前。目视左前掌（图5—7）。



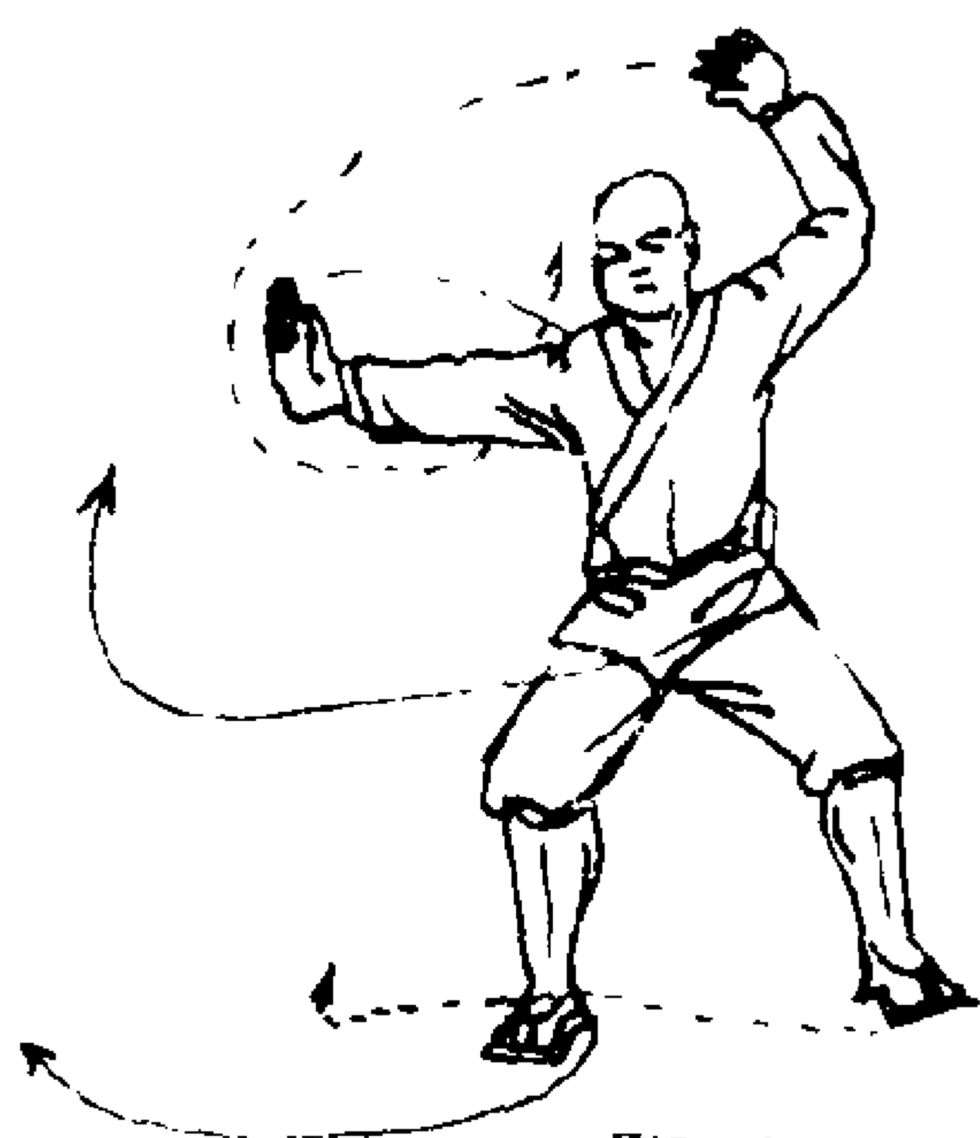
图5－7

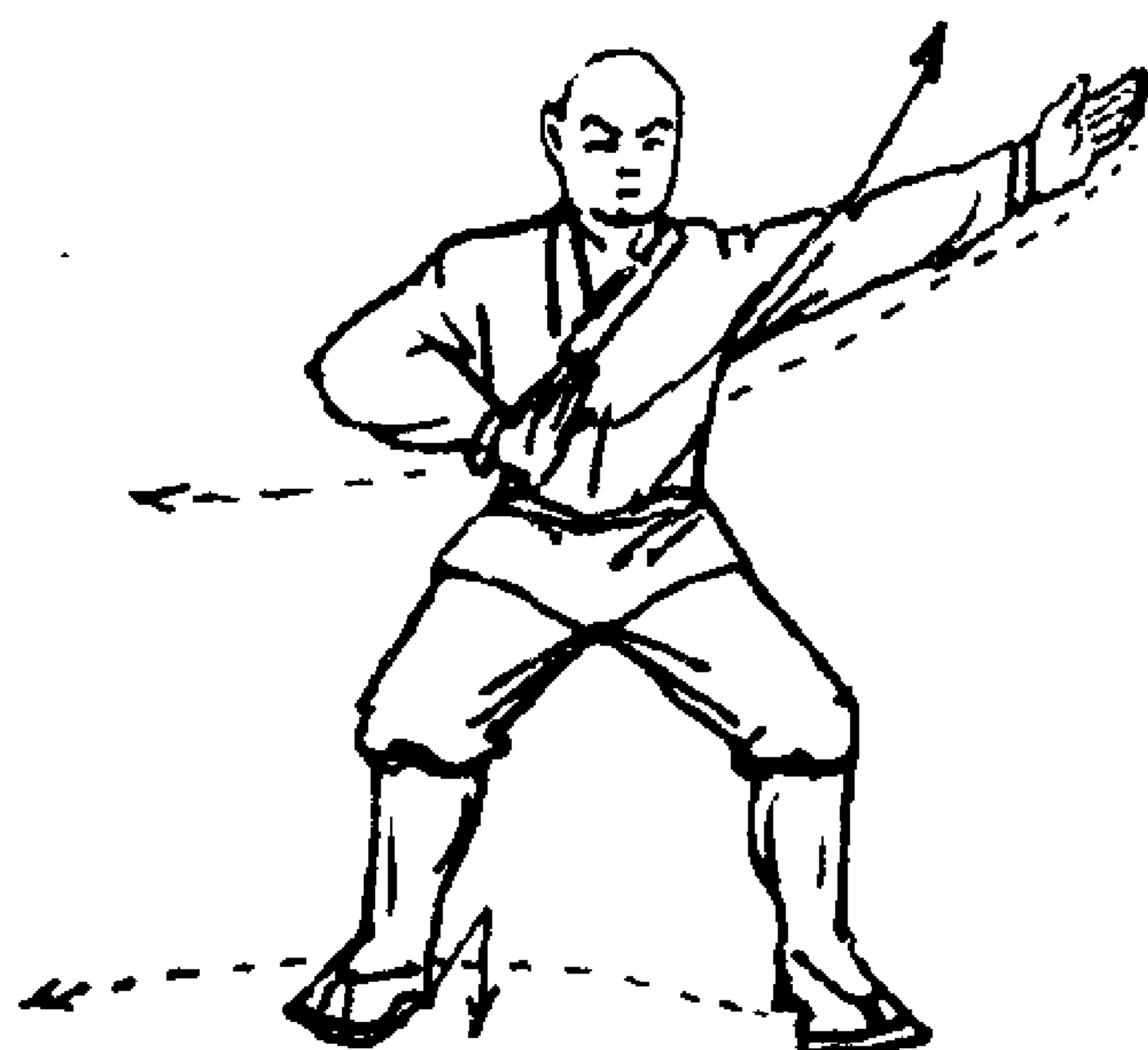
6.豹子反身

抬右脚前上半步，震脚下落，左脚抬起、右脚为轴，体

左转270°，左脚在右脚内侧一步落地，两腿屈膝成马步；同时两掌随势环弧转动，右掌推向右侧方，掌心斜向右，掌指斜向上；左臂屈肘左掌上架头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视右侧方（图5—8）。

接上式动作不停，左脚抬起、右脚为轴体右转180°，左脚向左横跨半步，落于右脚外侧半步；随即右脚抬起、左脚为轴体继续右转180°，右脚在左脚内侧一步落地，两腿成马步；同时两掌随势旋转，左掌推穿于左侧方，掌高与耳平，掌心向前，掌指斜向左；右臂屈肘右掌收护于肋前右侧，掌心斜向左，掌指斜向上。目视左前侧（图5—9）。


图5 8


图5－9

7.退步观阵

抬右脚原地震脚落地，体左转180°，左脚横撤于右脚内侧一步，使两腿成马步；同时，右掌向右侧穿挑，掌心向前，掌指向上；左臂屈肘左掌收回护胸，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右侧（图5—10）。

上动不停，抬左脚原地震脚落地，右脚抬起、左脚为轴

体右转180°，右脚落于左脚内侧一步，两腿成马步；同时，左掌向左侧穿挑，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前，掌心向左，掌指斜向上。目视左前侧（图5—11）。



图5－10

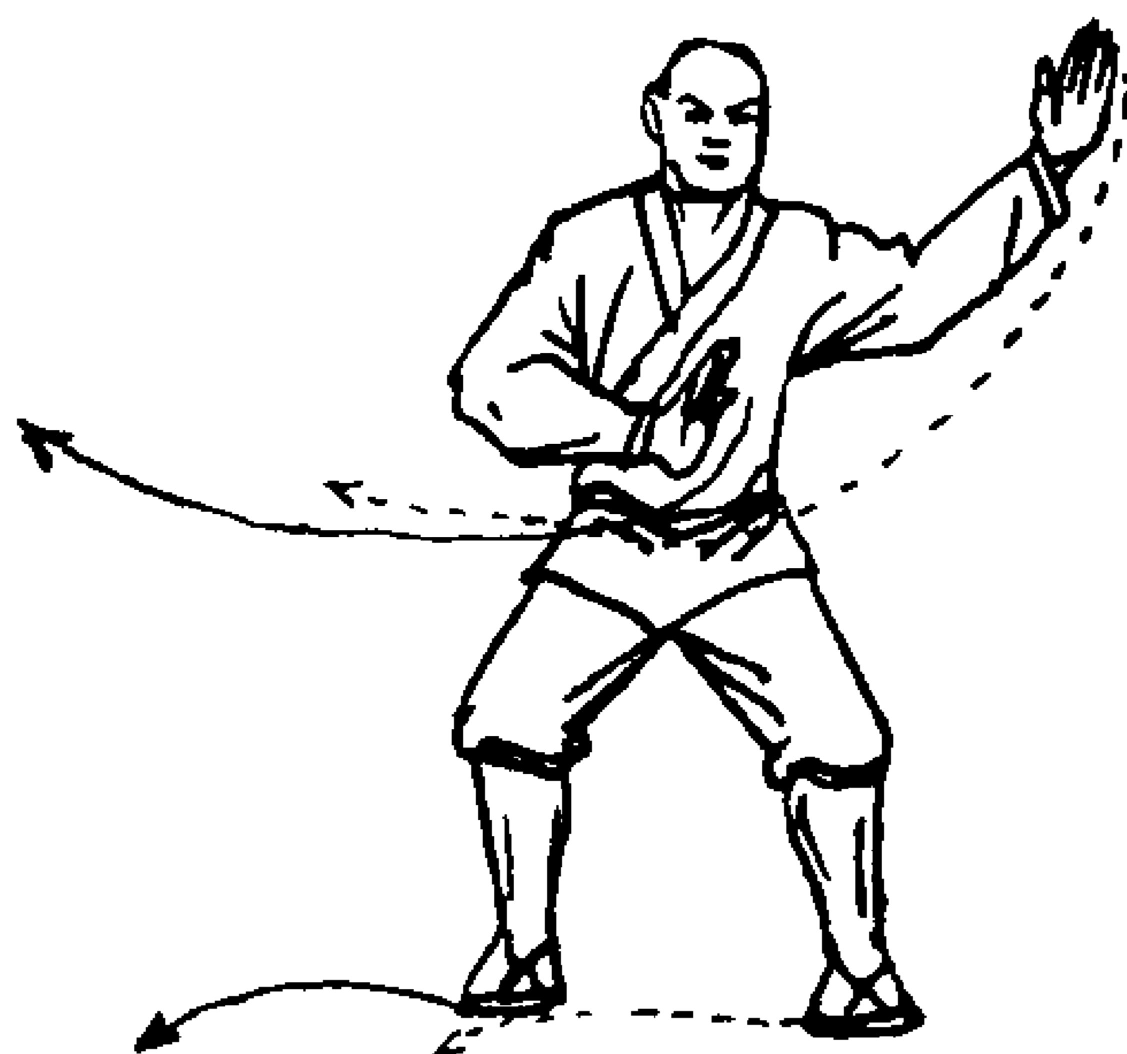


图5－11

8.闪身避敌

先抬左脚，后抬右脚，向右侧横跳一步，两腿成右弓步；同时两掌由左向右甩摆，右掌心斜向下，掌指向右；左臂屈肘左掌护于腰间右侧，掌心向内，掌指向右。目视左前侧（图5—12）。

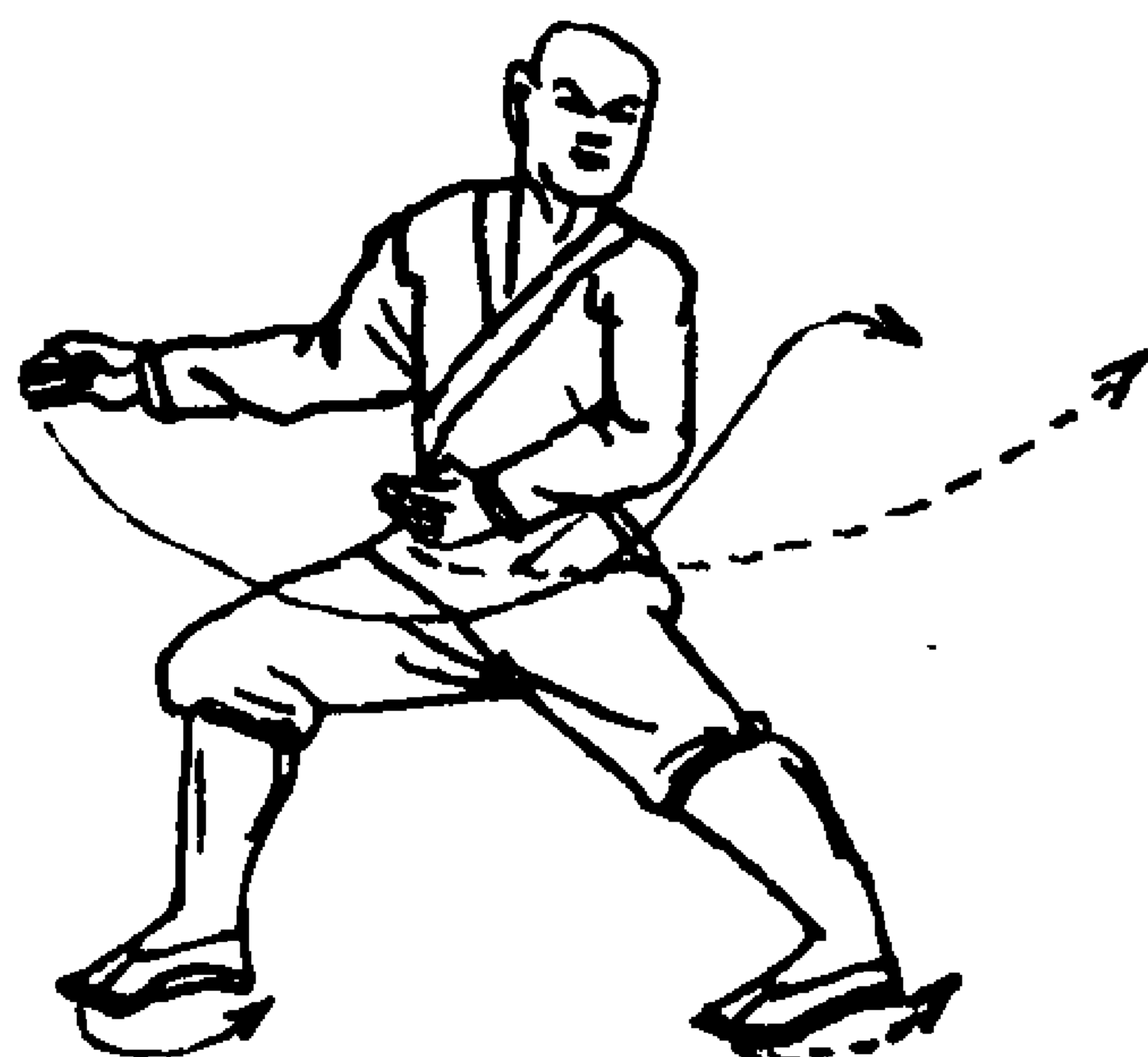


图5－12

9.转身进肘

两脚踬地，体左转90°，两腿成左弓步，身体重心左移；同时两掌变拳，左臂屈肘以肘尖向左侧猛力抵击，拳心向后，拳眼向内；右臂屈肘右拳护于腰间右侧，拳心向内，拳

眼向左。目视左侧方（图5—13）。

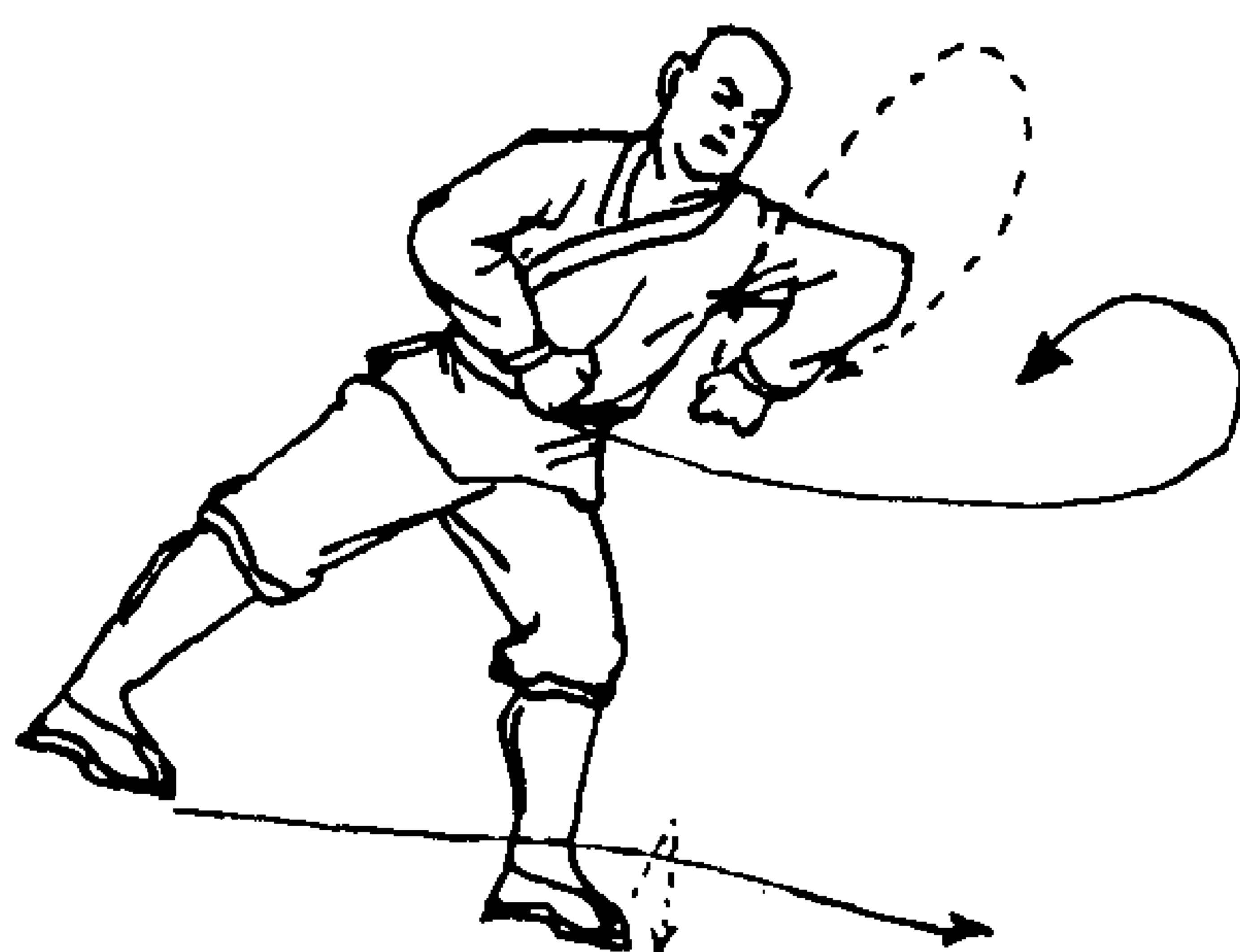


图5－13

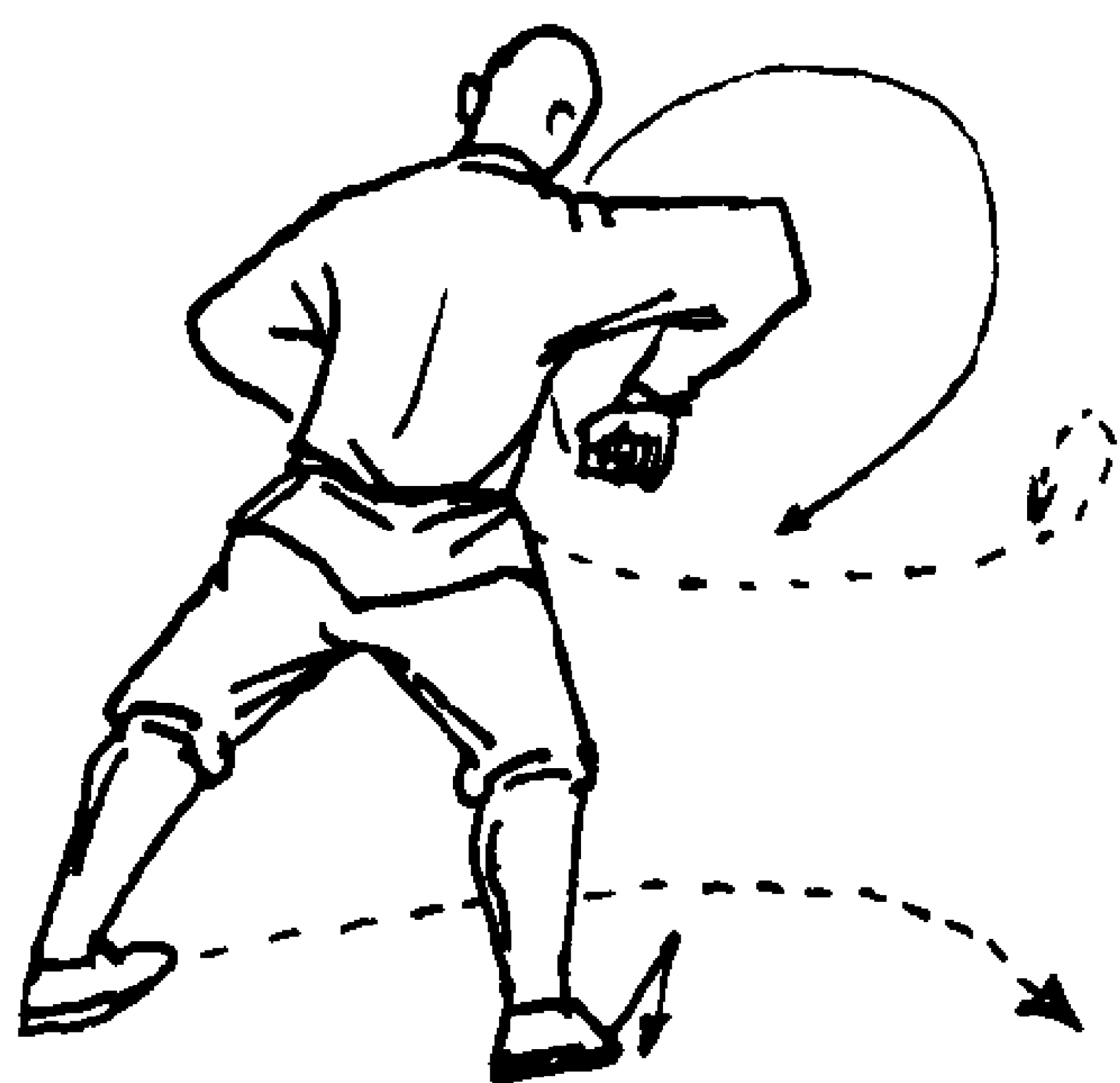


图5－14

10.连环进肘

抬左脚原地震脚下落，体左转90°，右脚右跨一步，两腿成右弓步；同时，左拳随势勾挂屈肘，收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上；右肘尖向右侧挑抵，拳心向后，拳眼向内。目视右侧方（图5—14）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左横跨一步，两腿成左弓步，上体左倾；同时，右拳随势勾挂屈肘护于腰间右侧，拳心向内，拳眼向左；左肘尖向左挑抵，拳心向后，拳眼向内。目视左侧（图5—15）。

上动不停，两脚离地，向左侧踮跳半步，左弓步不变；同时两拳随势向左摇肘挑抵，两拳势不变。目视左前侧（图5—16）。



图5－15



图5－16

11.刘邦斩蛇

两脚向左移步，两腿左弓步不变；同时，两拳变掌，右掌向右甩摆，掌心斜向前，掌指斜向右；左掌向左侧猛劈，掌高与头平，掌心向前，掌指斜向左。目视左前侧（图5—17）。

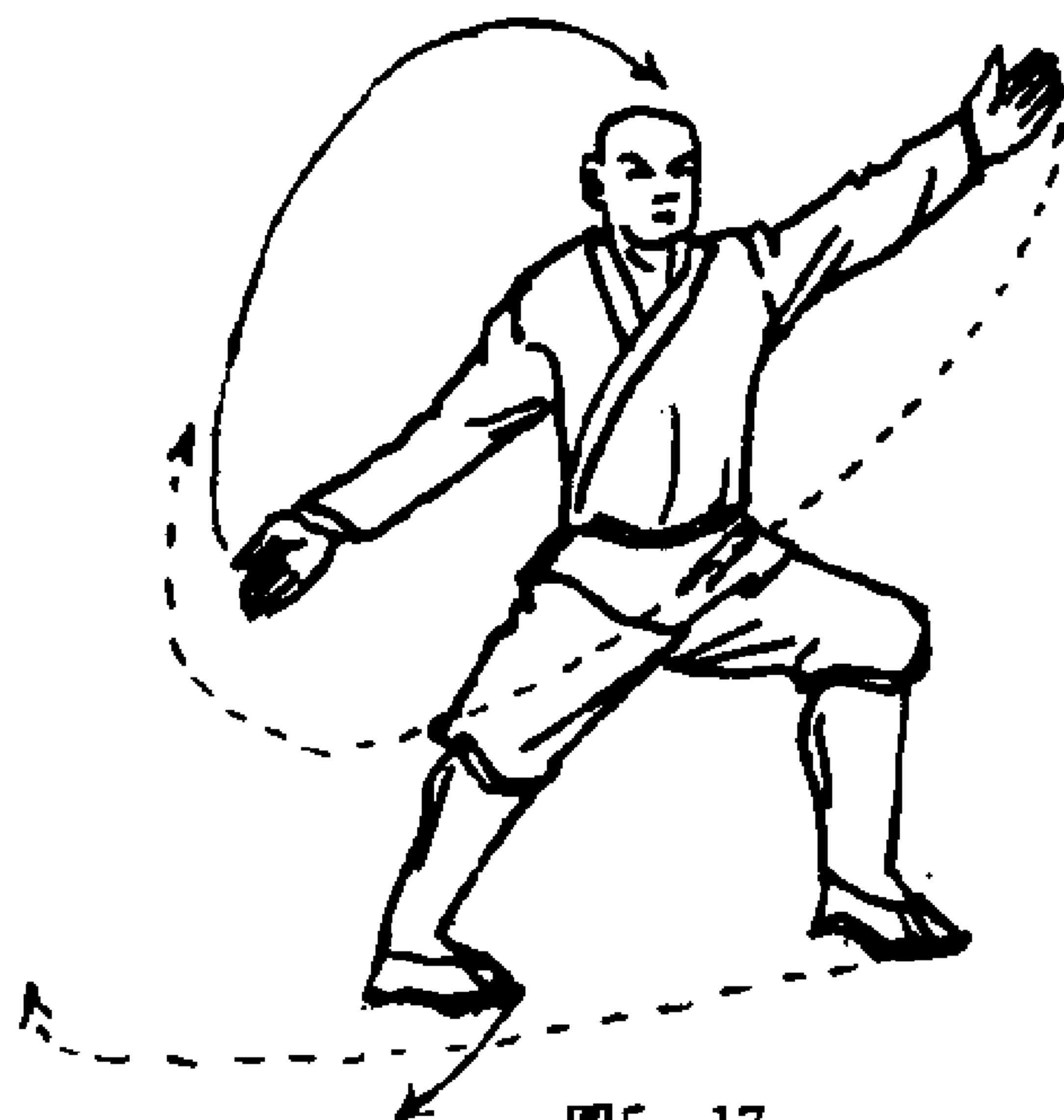


图5－17

12.梅鹿扬头

右脚为轴体右转180°，左脚向左横跨大半步，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右拳向右上侧撑击，拳高过顶，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳收护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图5—18）。

上动不停，左脚为轴，体右转180°，右脚向右横撤一步，两腿成左弓步；同时，两拳随势环弧，左拳向上撑顶，

拳心向前，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视左前侧（图5—19）。



图5－18



图5－19

上动不停，右脚跟外旋，体左转180°，左脚向左横撤一步，两腿成右弓步；同时，右拳随势环弧向上撑顶，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右侧（图5—20）。

上动不停，两脚离地向左踮跳半步，落地后两腿仍成右弓步；同时，两拳随势在体前环弧，右拳向右上侧撑顶，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右侧（图5—21）。



图5－20

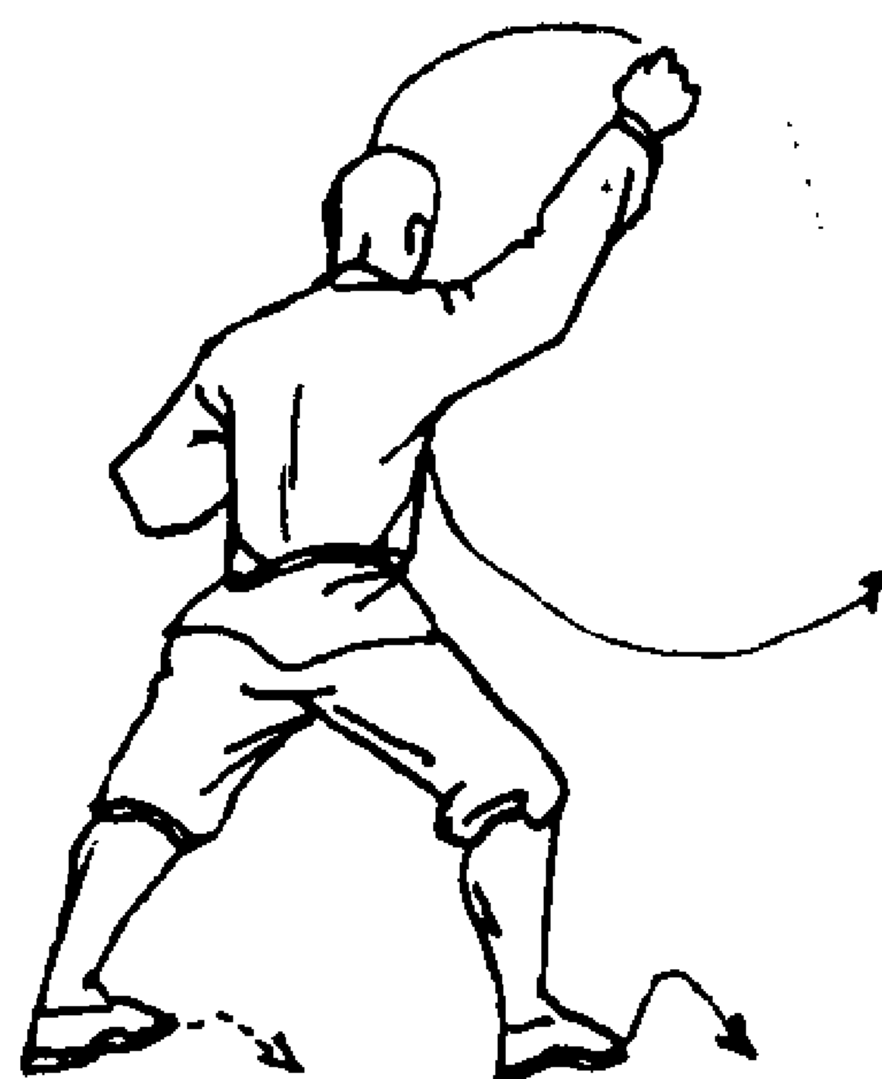


图5－21

13. 撤身崩捶

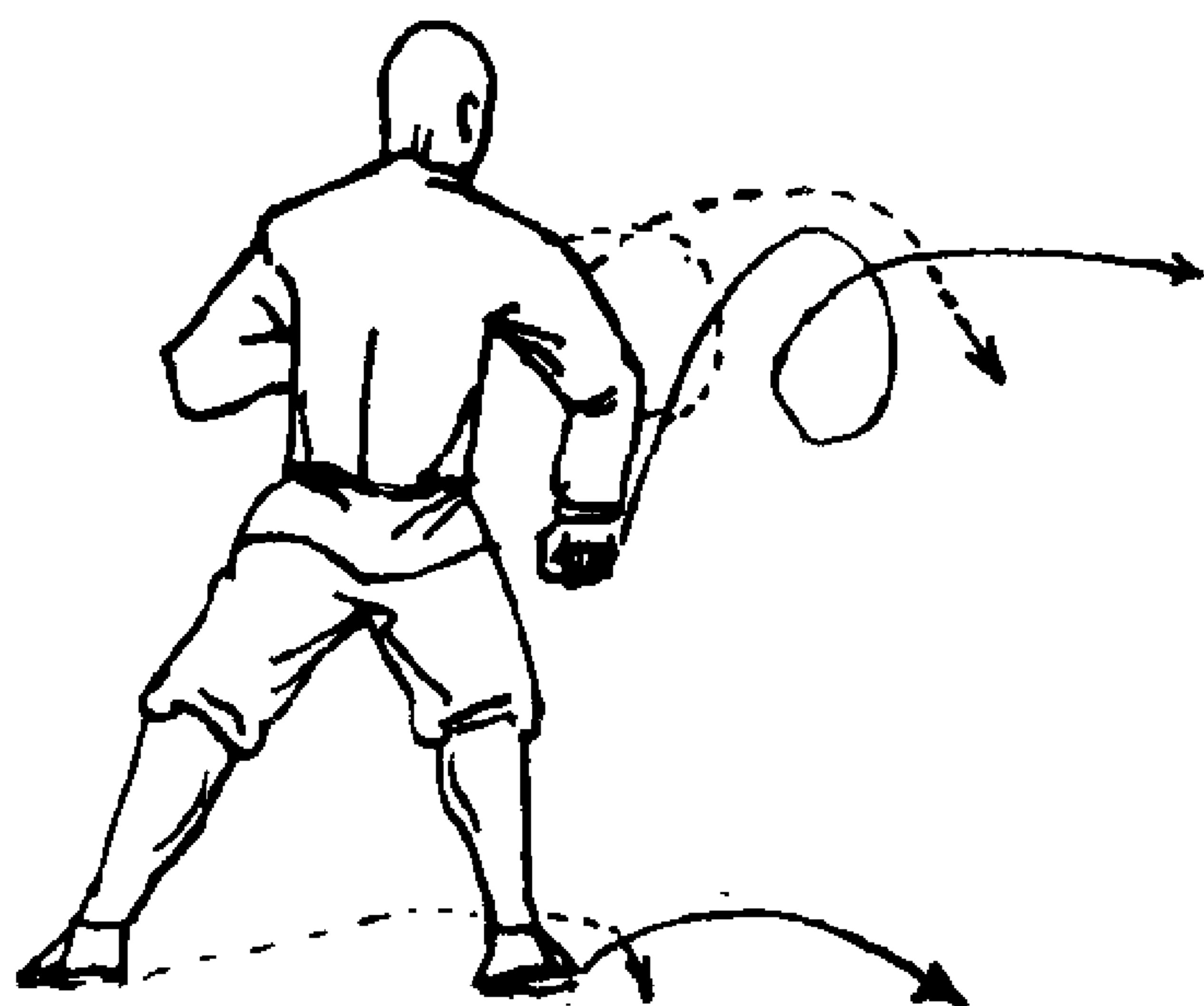

图5－22

两脚向右侧踮跳移步，落地后两腿成马步；同时，右拳随势向左下侧环弧，然后向右崩击，拳心斜向后，拳眼斜向内，左拳护腰间前侧不动。目视右拳（图5—22）。

上动不停，抬左脚原地震脚下落，体右转180°，右脚向右侧横撤一步，两腿成马步；同时，左拳随势环弧，向左侧崩击，拳心斜向后，拳眼斜向内；右臂屈肘收护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视左侧方（图5—23）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体左转180°，左脚向左横撤一步，两腿成高马步；同时，右拳随势环弧，向右前方崩击，拳心向后，拳眼向内；左臂屈肘左拳收护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视右侧（图5—24）。


图5－23


图5－24

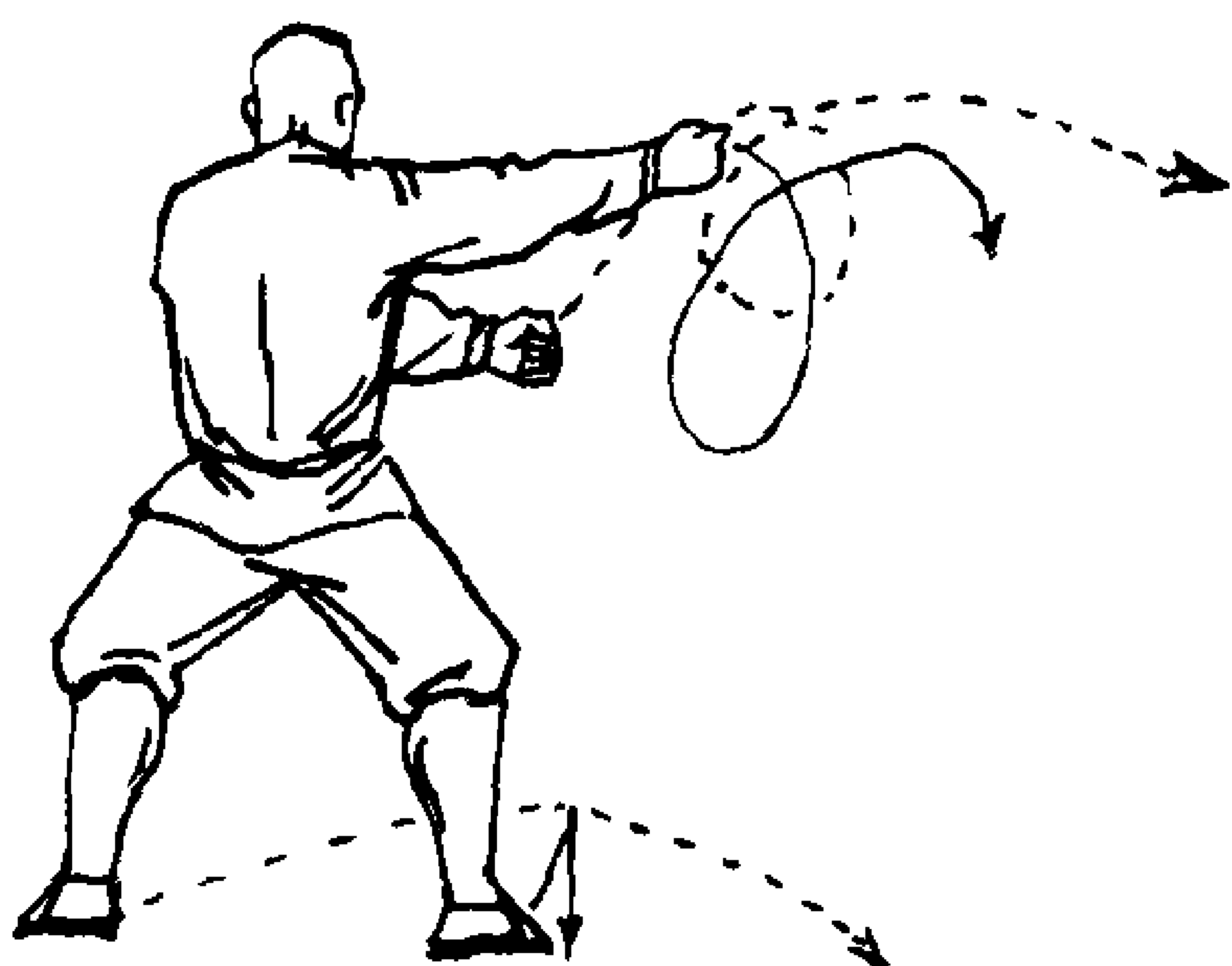


图5－25

14.翻花舞袖

两脚先左后右抬起向右侧横步跨跳一步，落地后两腿成马步；同时两拳随势在右侧环弧后向右崩击，右拳高与肩平，拳心向前；左拳高与肋平，拳心向后，两拳眼向上。目视右侧方（图5—25）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左侧横跨一步，两腿成马步；同时，两拳随势环弧后向左崩击，左拳高与肩平，拳心向前；右拳高与肋平，拳心向后。目视左前方（图5—26）。

上动不停，两脚先左后右抬起向左跐跳一步，两腿仍成马步；同时，两拳在左侧环弧后向左崩击，左拳高与肩平，拳心向前；右拳高与肋平，拳心向后，两拳眼向上。目视左前侧（图5—27）。

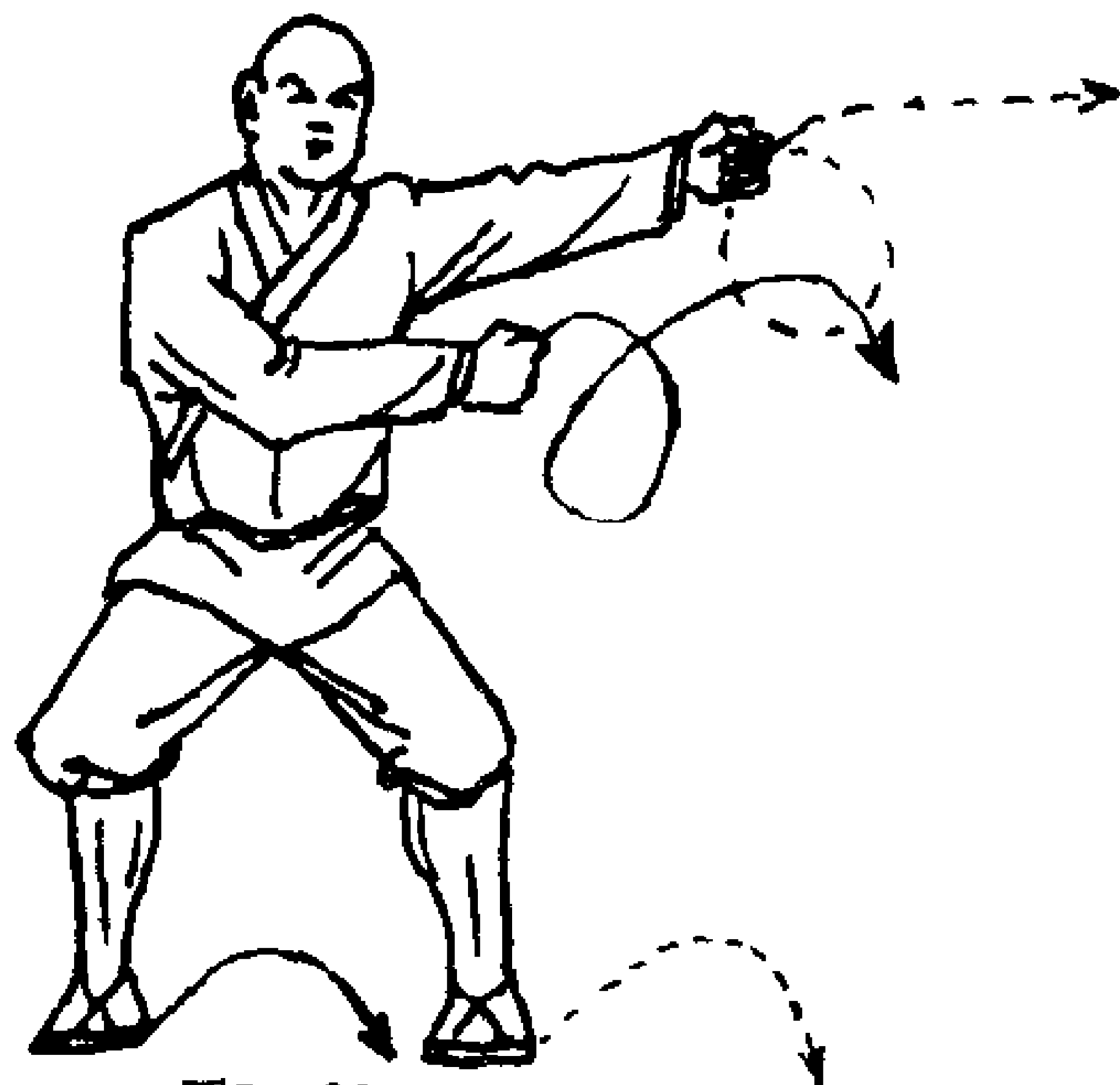


图5－26

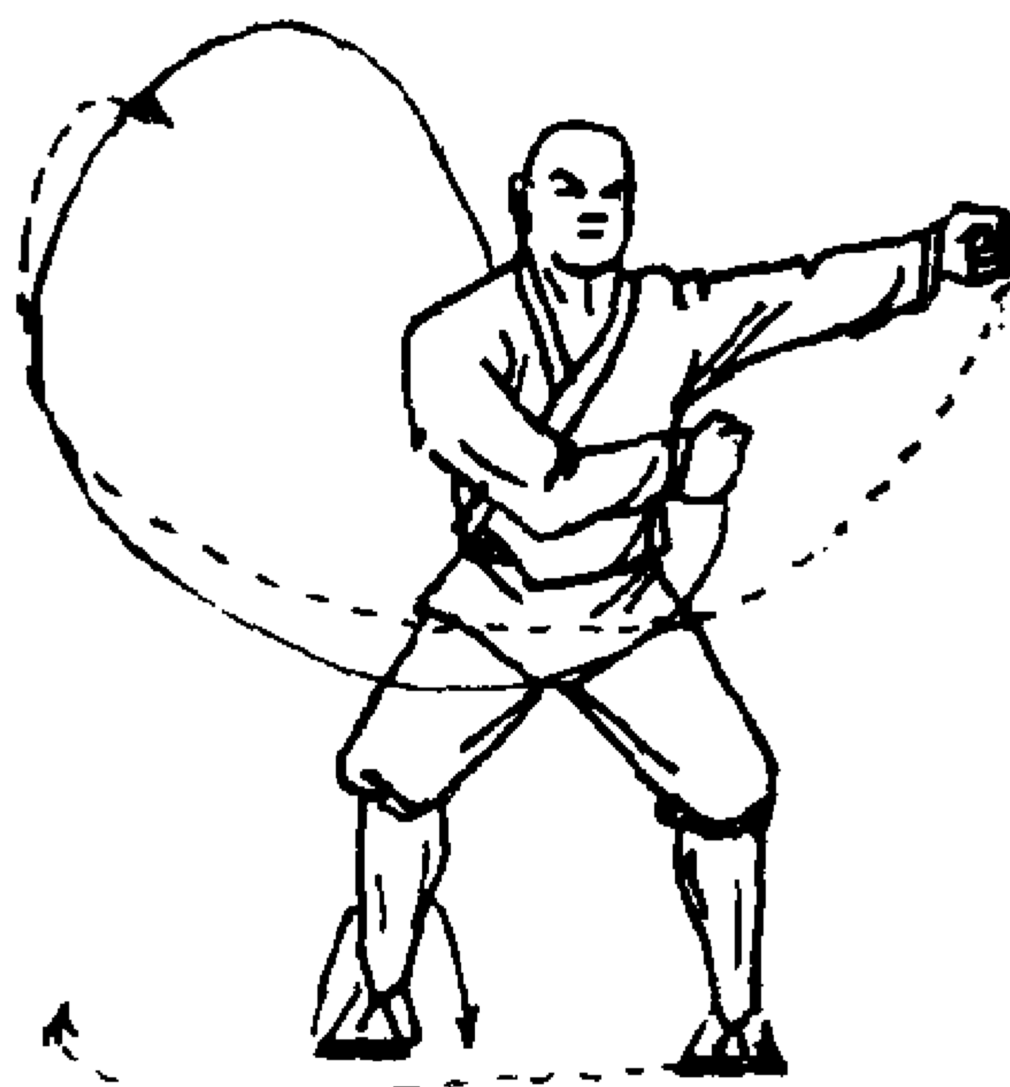


图5－27

15. 豹子回头

抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左侧横跨一步，两腿成右弓步；同时，右拳随势环弧，向右下侧劈击，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳上架头上左侧，拳心向前，拳眼斜向右。目视右拳（图5—28）。

上动不停，抬左脚向右移步，震脚下落，体右转180°，右脚向右横撤一步，两腿成左弓步；同时，左拳随势环弧向左侧下劈，拳心向前，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳上架头上右侧，拳心向前，拳眼斜向左。目视左侧（图5—29）。


图5—28


图5—29

上动不停，抬右脚向左侧移步震脚下落，体左转180°，速抬左脚向左侧横撤一步，两腿成右弓步；同时，右拳随势环弧，向右侧下劈，拳高于胯，拳心向前，拳眼斜向上，左拳展挑于左侧上方，拳心向前，拳眼斜向上。目视右前侧（图5—30）。

上动不停，两脚离地向左侧踮跳半步，落地后两腿成右

弓步；同时，右拳在体前环弧后向右侧劈击，拳心向前，拳眼斜向上；左拳环弧摆挑于左拳方，拳心向前，拳眼向上。目视右侧（图5—31）。

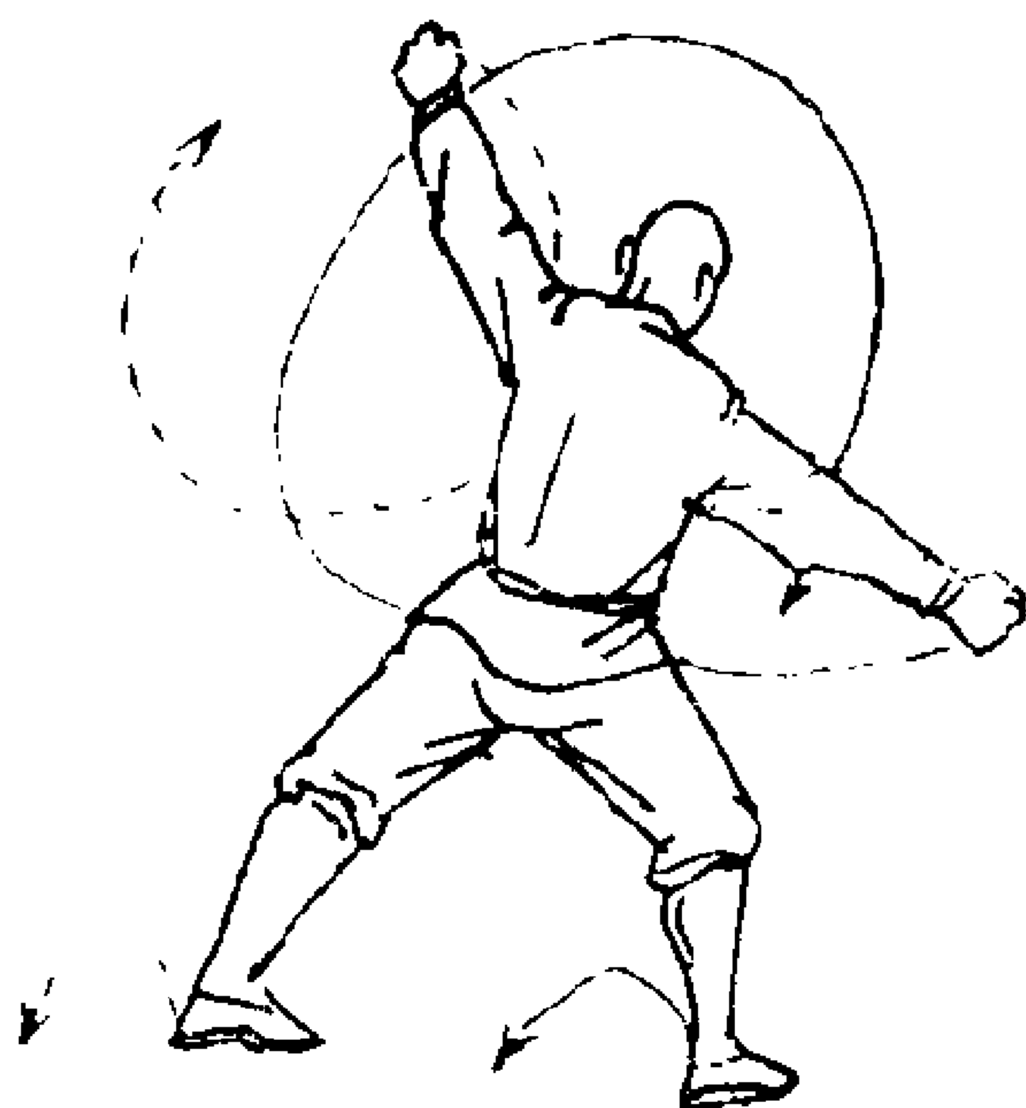


图5—30

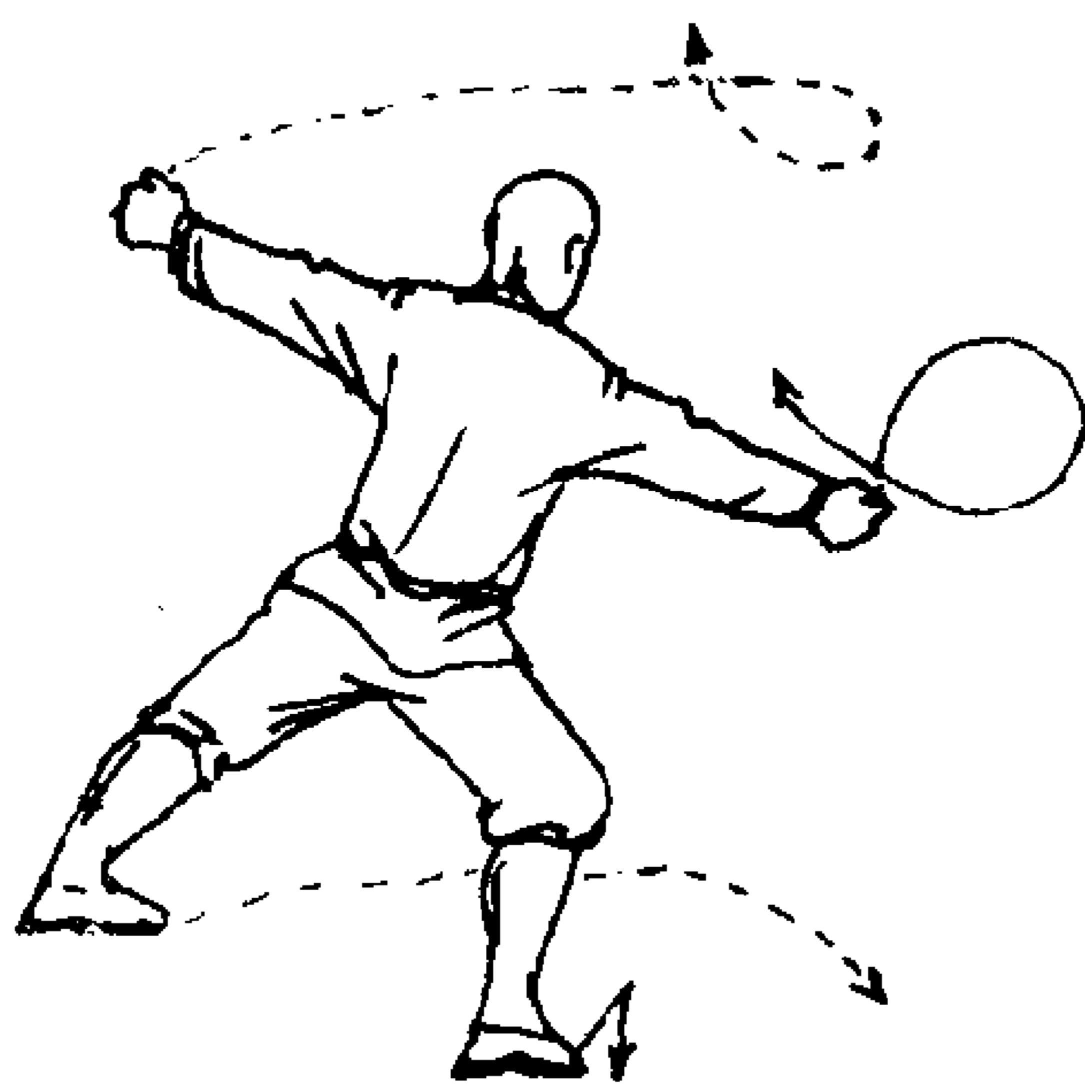
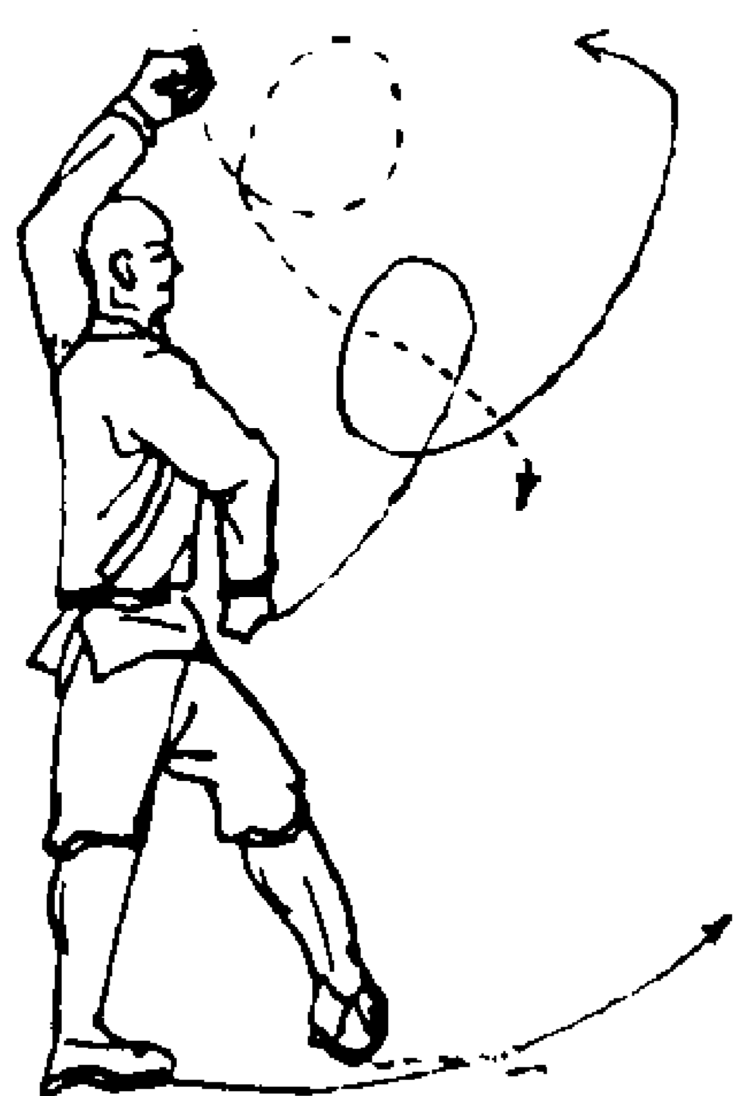


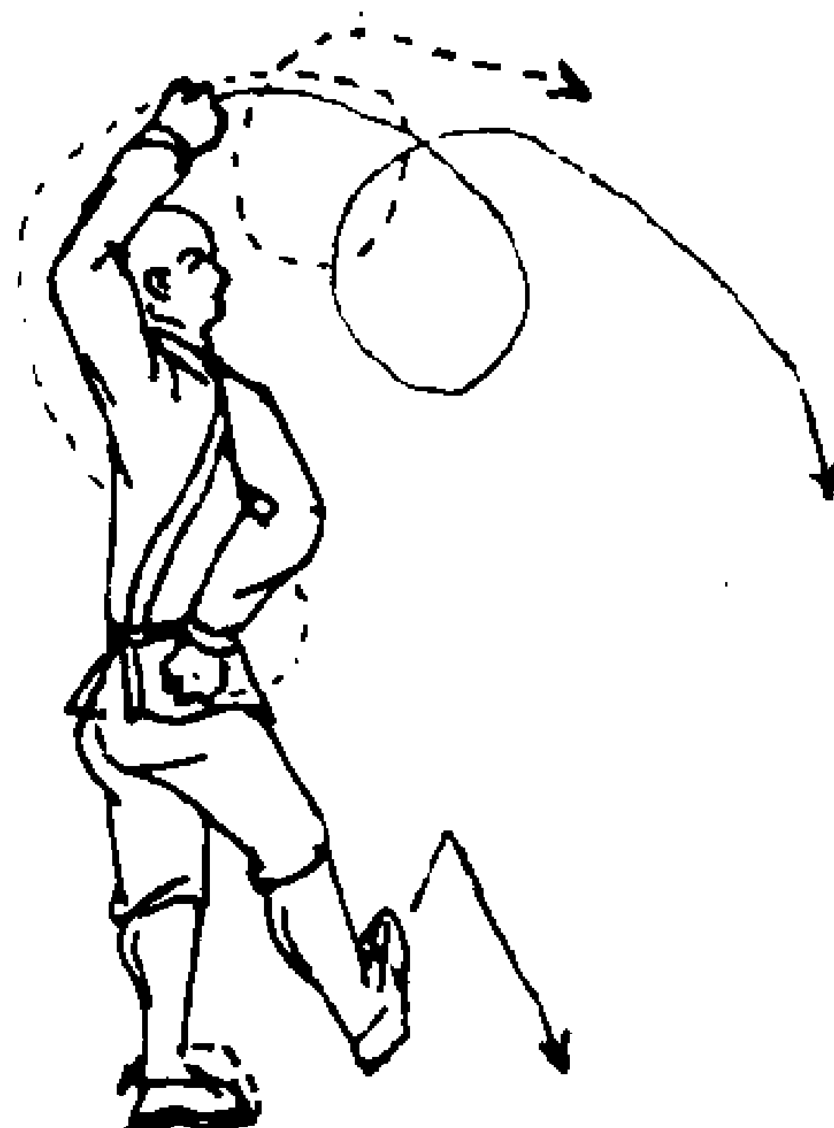
图5—31

16.黑虎搜山

抬右脚脚尖略外旋原地震脚落地，体右转90°，并随势抬左脚向前右方戗踢，脚尖点地，成左虚步；同时，右拳在体前环弧勾拨，右臂屈肘右拳护于腰间左侧，拳心斜向内，拳眼斜向上；左拳在头上环弧后上架左前方，拳心斜向下，拳眼斜向右。目视前方（图5—32）。

上动不停，左脚前移半步落地，速抬右脚向左前侧戗踢，脚尖勾起；同时两拳随势在前方环弧，左臂屈肘左拳勾挂护于右腰外侧，拳心向内，拳眼向后；右拳横架头上方，拳心向下，拳眼斜向后。目视前方（图5—33）。

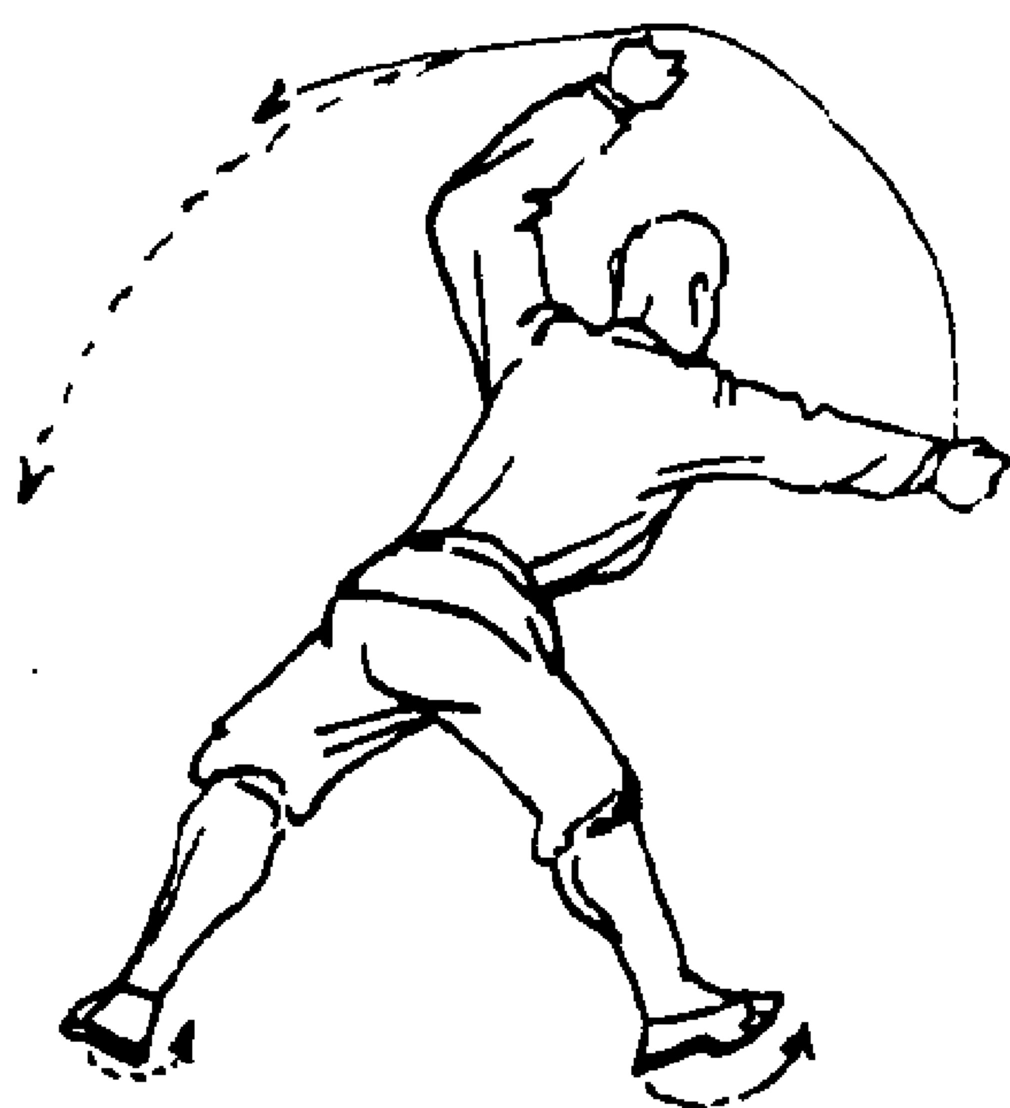

图5-32

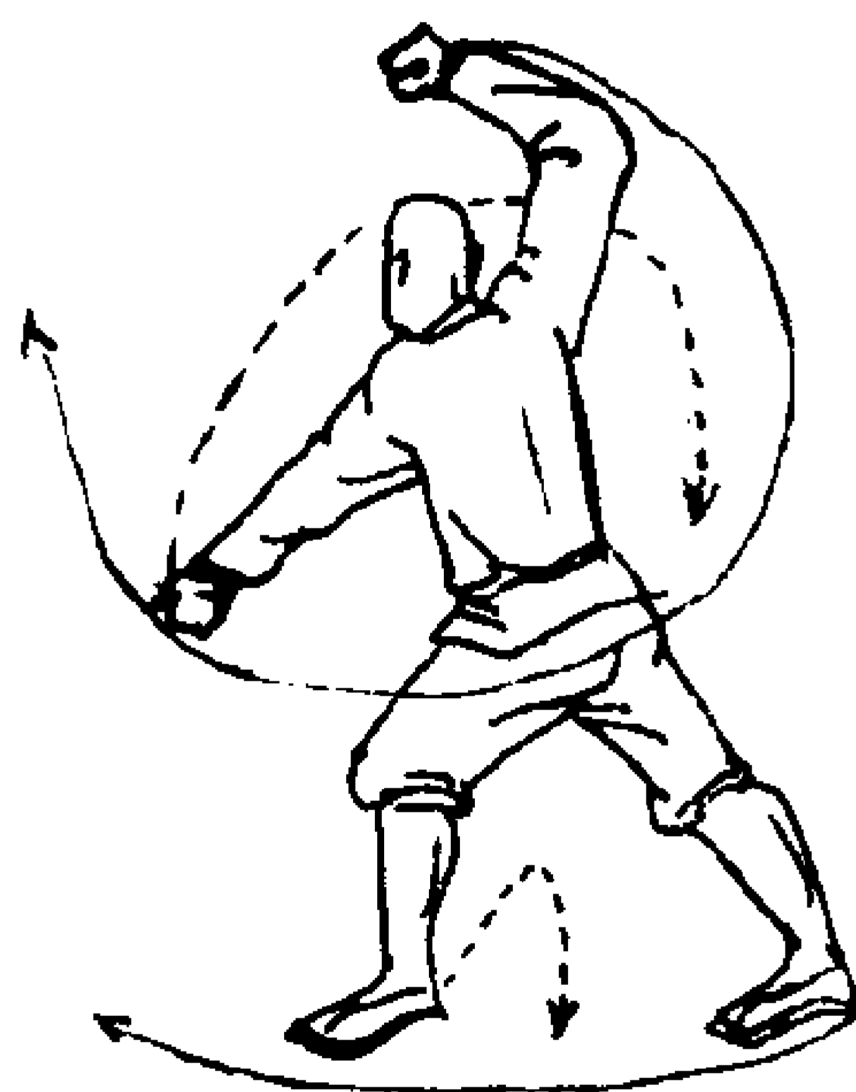

图5-33

17.禹王观海

右脚在前方一步下落，左脚尖外旋，两腿成大高弓步；重心前移，上体前探，同时两拳在左前上方环弧，然后右拳向前直臂栽击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳上架头上左侧，拳心斜向左，拳眼斜向前。目视右拳（图5—34）。

上动不停，两脚蹍地，体左转180°，两腿成左弓步；同时，左拳随势向前方下栽击，拳心向右，拳眼斜向前；右拳横架头上右侧，拳心向下，拳眼斜向左。目视前方（图5—35）。


图5-34


图5-35

18.二郎担山

左脚内收震脚落地，体右转270°，右脚向右撤步，两腿成左弓步；同时两拳随势环弧，展于左右两侧，右拳高与肩平，拳心斜向前，拳眼向上；左拳高与肋平，拳心斜向前，拳眼斜向上。目视左前侧（图5—36）。

上动不停，两脚为轴，体左转 90°，两脚离地向前移半步，两腿成左弓步；同时，两拳随势向前上环弧，右拳向前下方挑击，拳心斜向左，拳眼向上；左拳甩于左后上侧，拳心斜向左，拳眼向前。目视右前侧（图5—37）。



图5－36

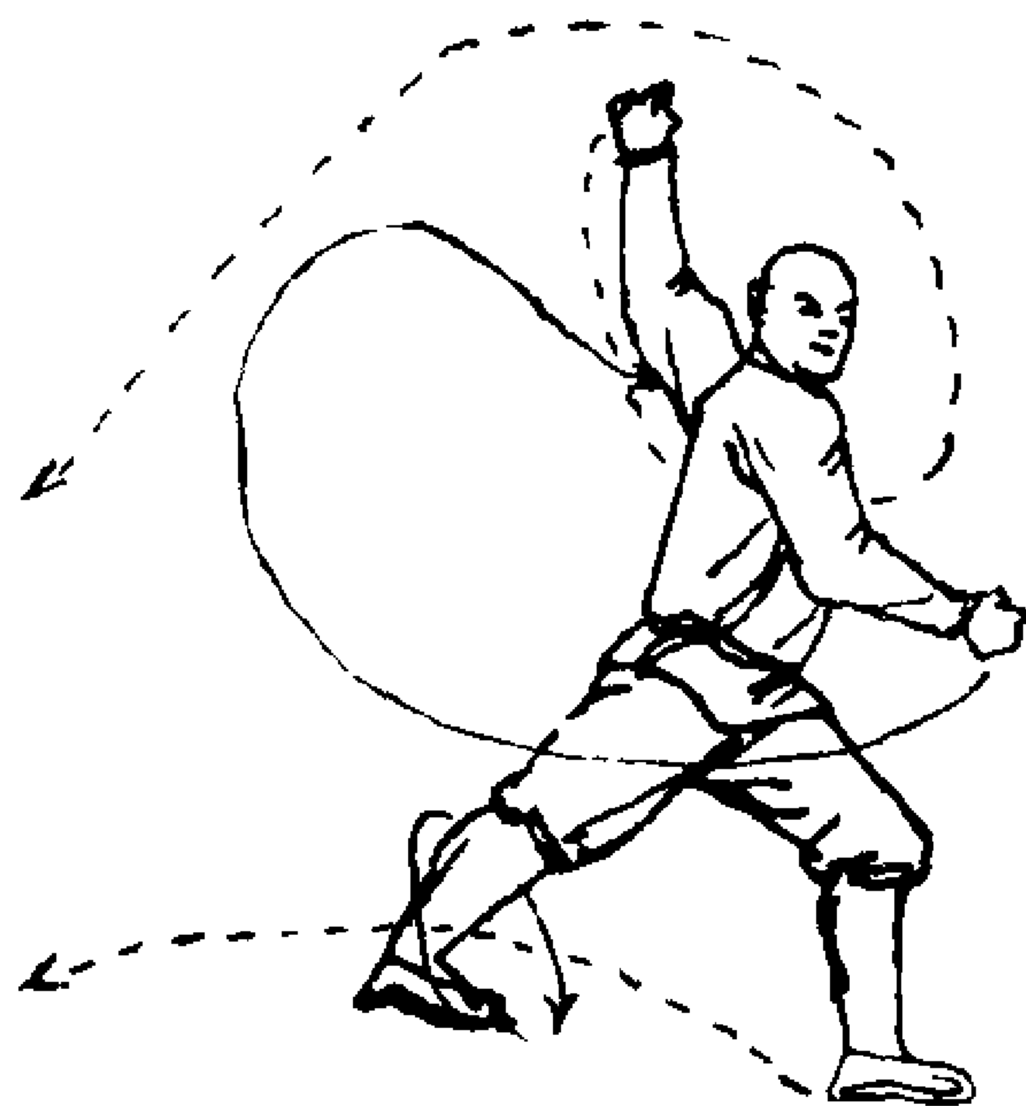


图5－37

19.回身担柴

两脚抬起向右旋跳，体右转270°，先右后左两脚震脚落地，在脚落于右脚内侧一大步，两腿成右横弓步；同时，左拳随势环弧，劈于左侧方，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；右拳摆于右侧方，拳高与耳平，拳心向前，拳眼向上。目视左前方（图5—38）。



图5－38

20．霹雷盖顶

左脚抬起略内收，震脚落地，体左转180°，右脚向右侧横跨一步，两腿成马步；同时，两拳变掌，左掌随势环一小弧后屈肘护于腰间右前侧，掌心向内，掌指向右；右掌随转体向右侧猛力下插，掌心向后，掌指向下。目视右前侧（图5—39）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左侧横撤一步，两腿成马步；同时，右臂屈肘，右掌环弧收护于腰间前侧，掌心向下，掌指向左；左掌环一半弧按击于左侧方，掌心向下，掌指斜向前。目视左前侧（图5—40）

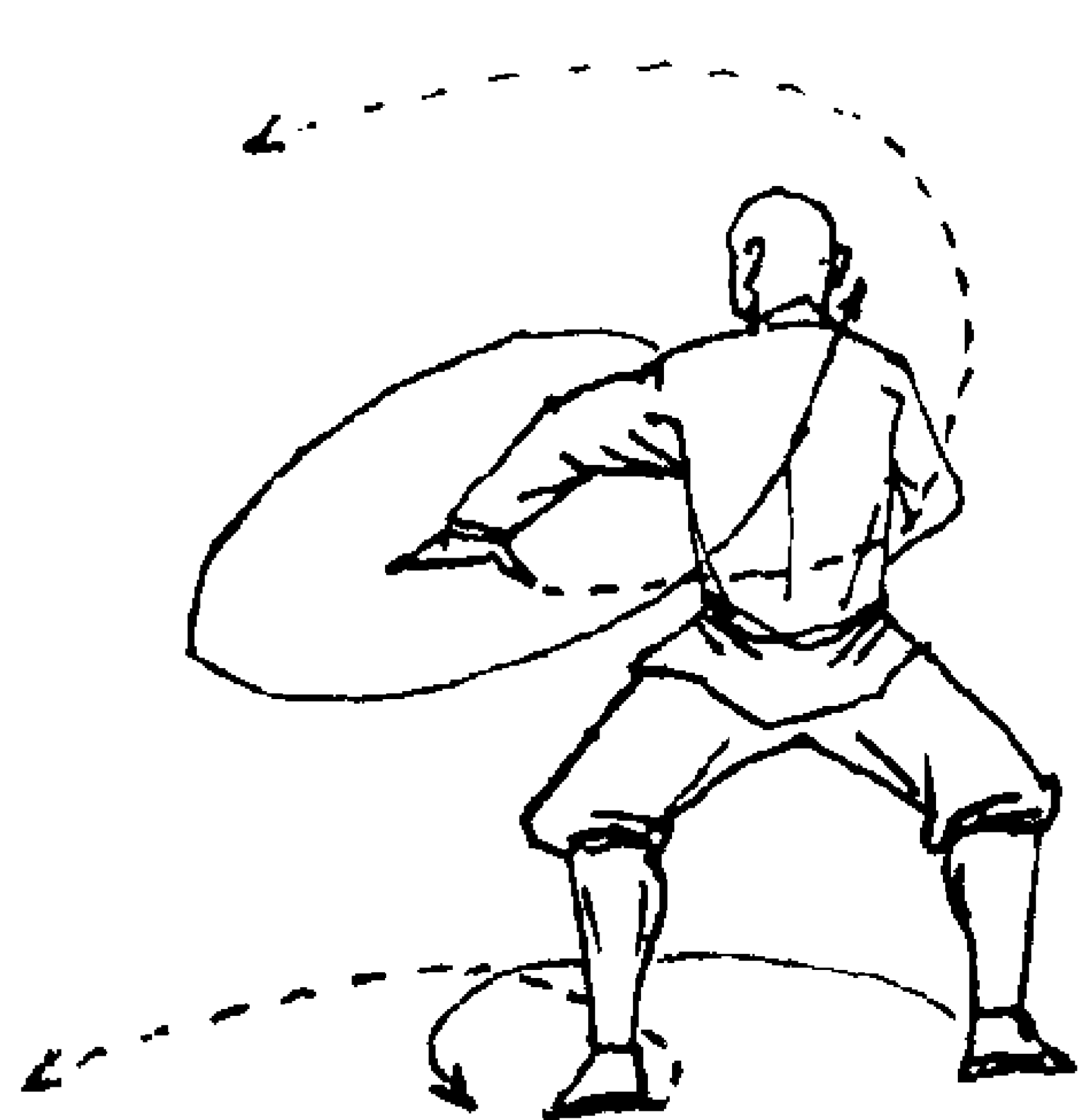


图5－40

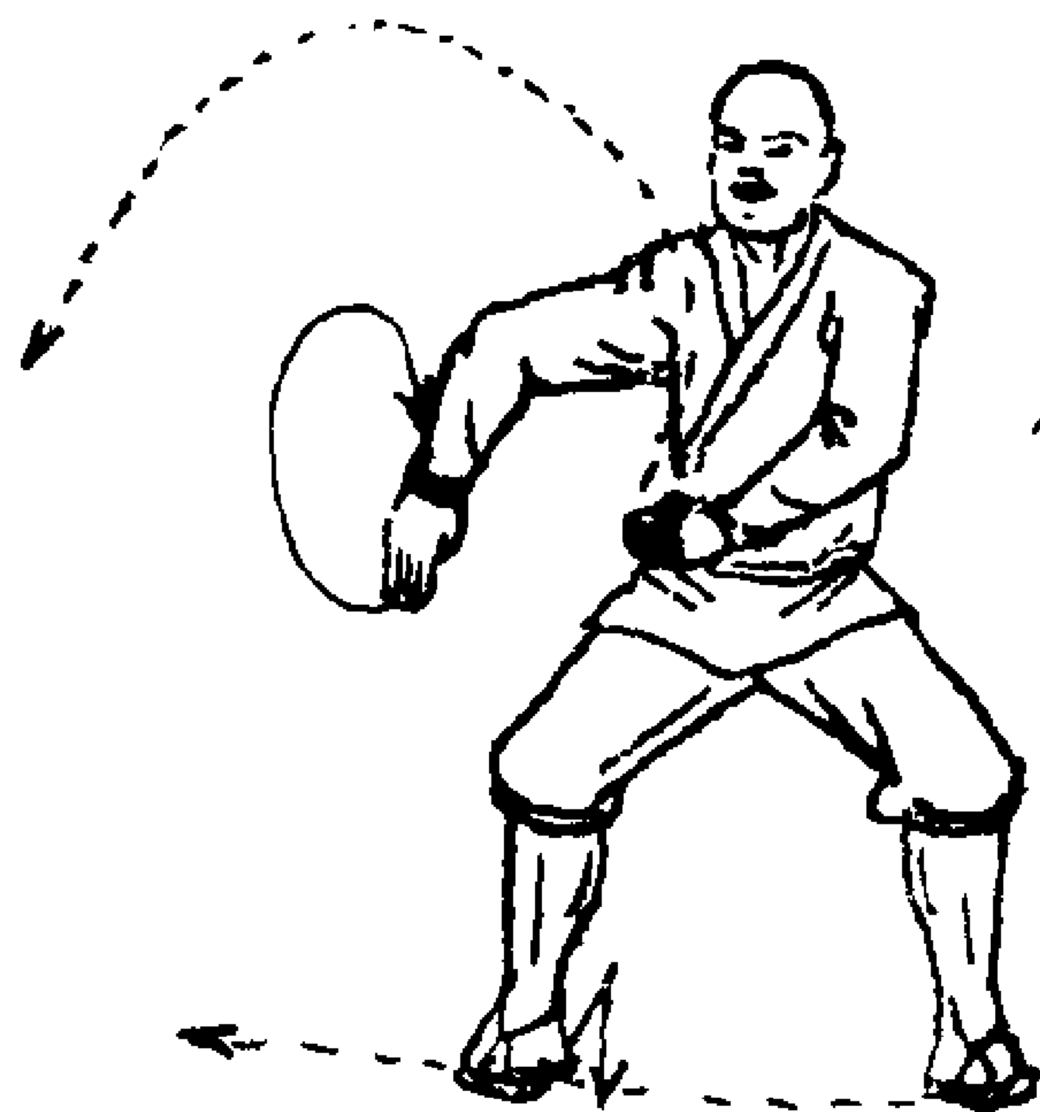


图5－39

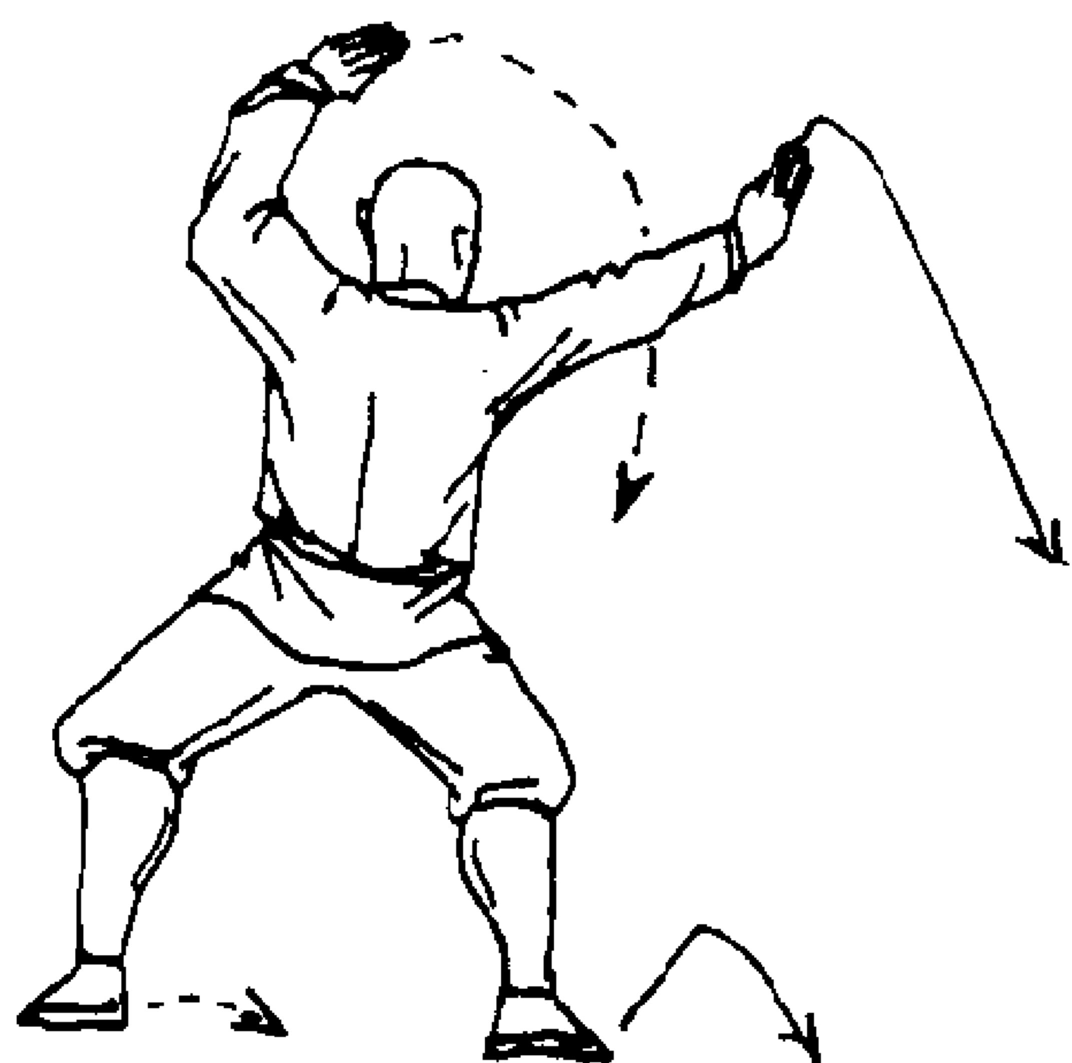


图5－41

21. 回身滚龙

两脚离地，体向左旋转360°，先右后左两脚震脚落地，左脚落于右脚内侧一步，两腿成马步；同时，两掌随势转动，右掌推于右侧方，掌高过顶，掌心斜向前，掌指向上；左掌横架头上左侧，掌心向前，掌指斜向左。目视左前侧（图5—41）。

22. 力士钻井

抬右脚向右侧震脚下落，体右转90°，左脚在后向右脚跟步，两腿成高弓步；同时，右掌变拳向前下才栽击，拳心向下，拳眼斜向左；左臂屈肘、左掌变拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图5—42）。

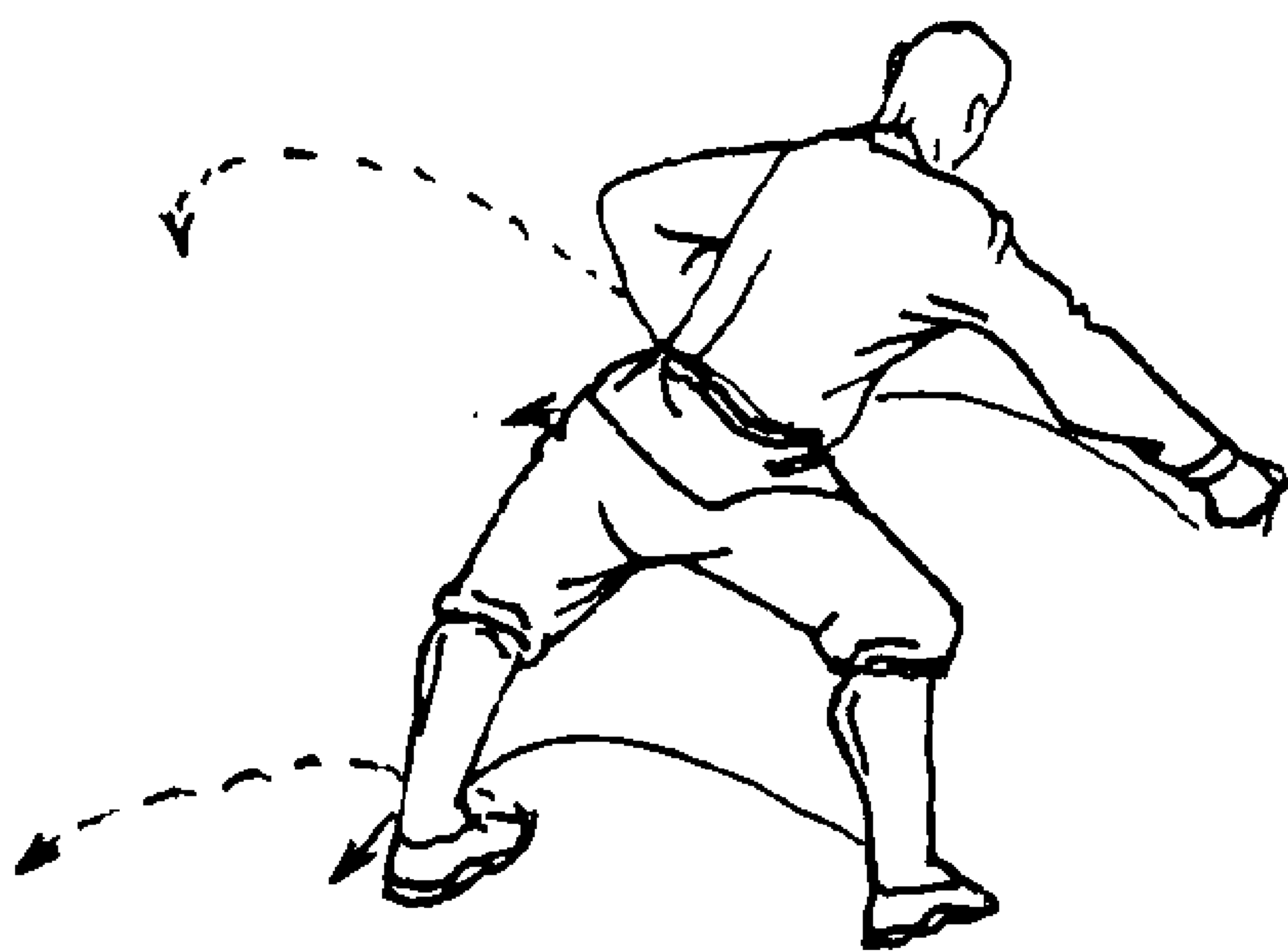


图5－42

23. 猿猴闪身

双足离地，向后弹跳一步，两腿落地成马步；同时两拳原势不变，右拳栽击前下方，左拳护于胸前。目视右拳（图5—43）。

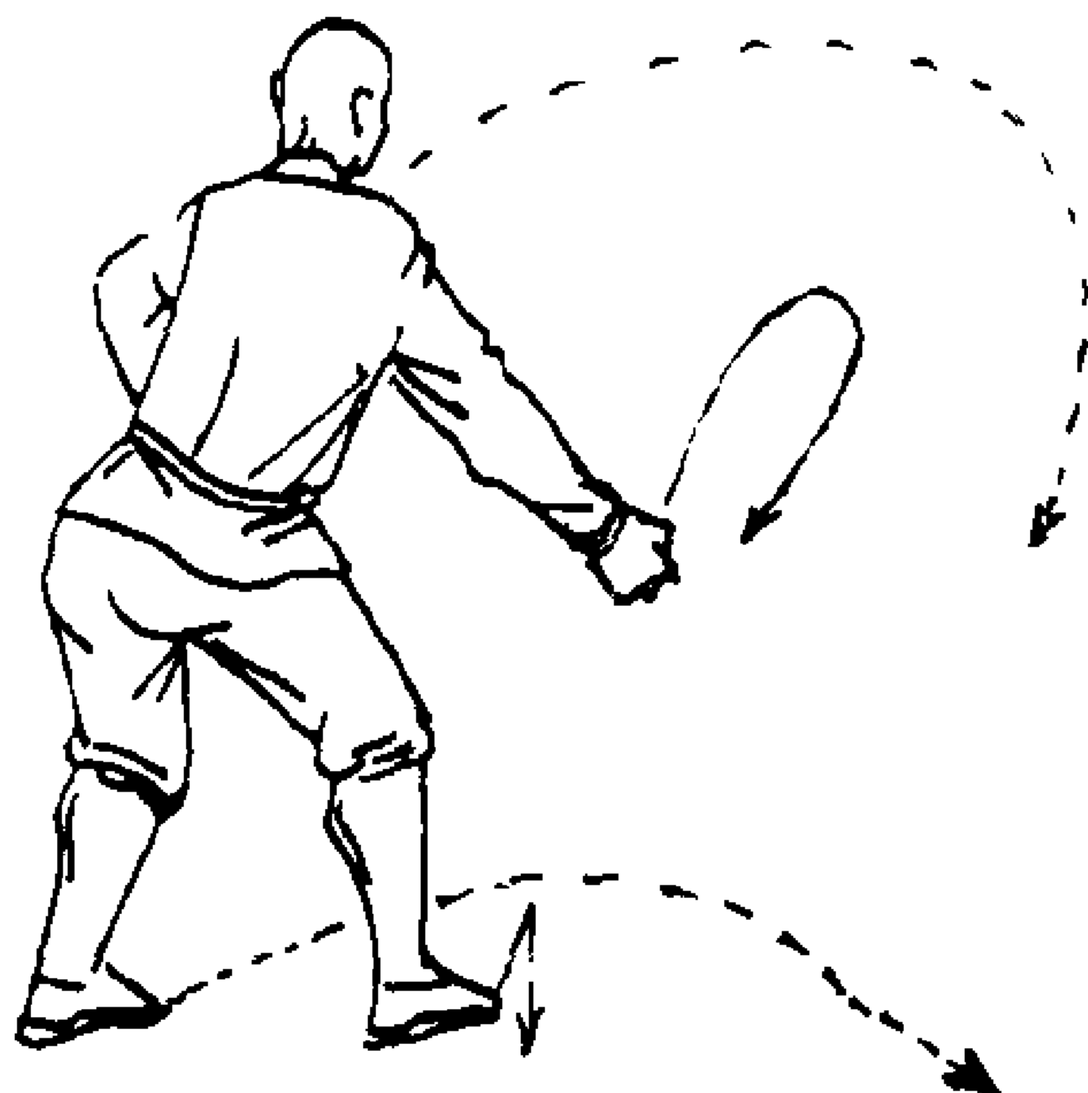

图5－43


图5　44

24. 上步插掌

右脚抬起原地震脚落地，体右转90°，左脚向左横跨一步，两腿成马步；同时两拳变掌，左掌随势向左侧下插，掌心向后，掌指斜向下；右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心向内，掌指斜向下。目视左掌（图5—44）。

25. 谢步劈拳

两脚踹地，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右虚步；同时，两掌变拳，右拳由后向正前方劈砸，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于左肋外前侧，斜心向内，拳眼向上。目视右拳（图5—45）。

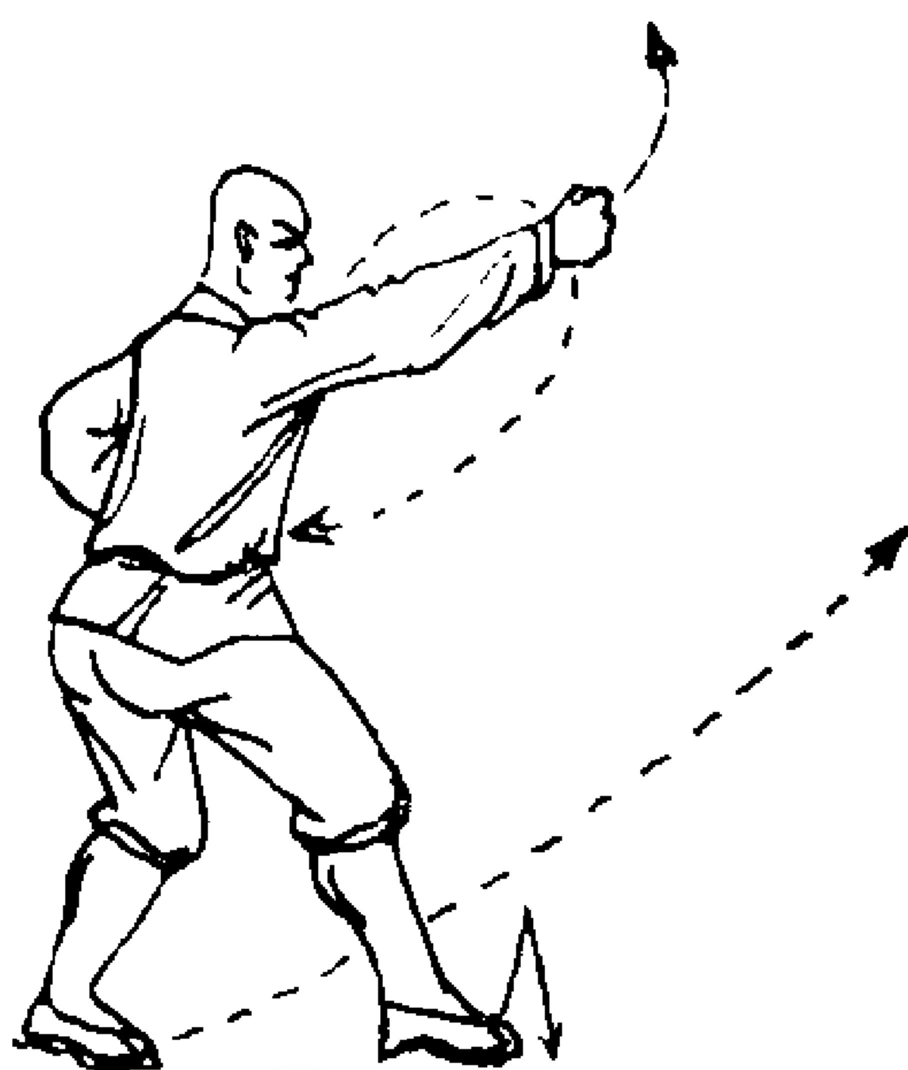


图5—45

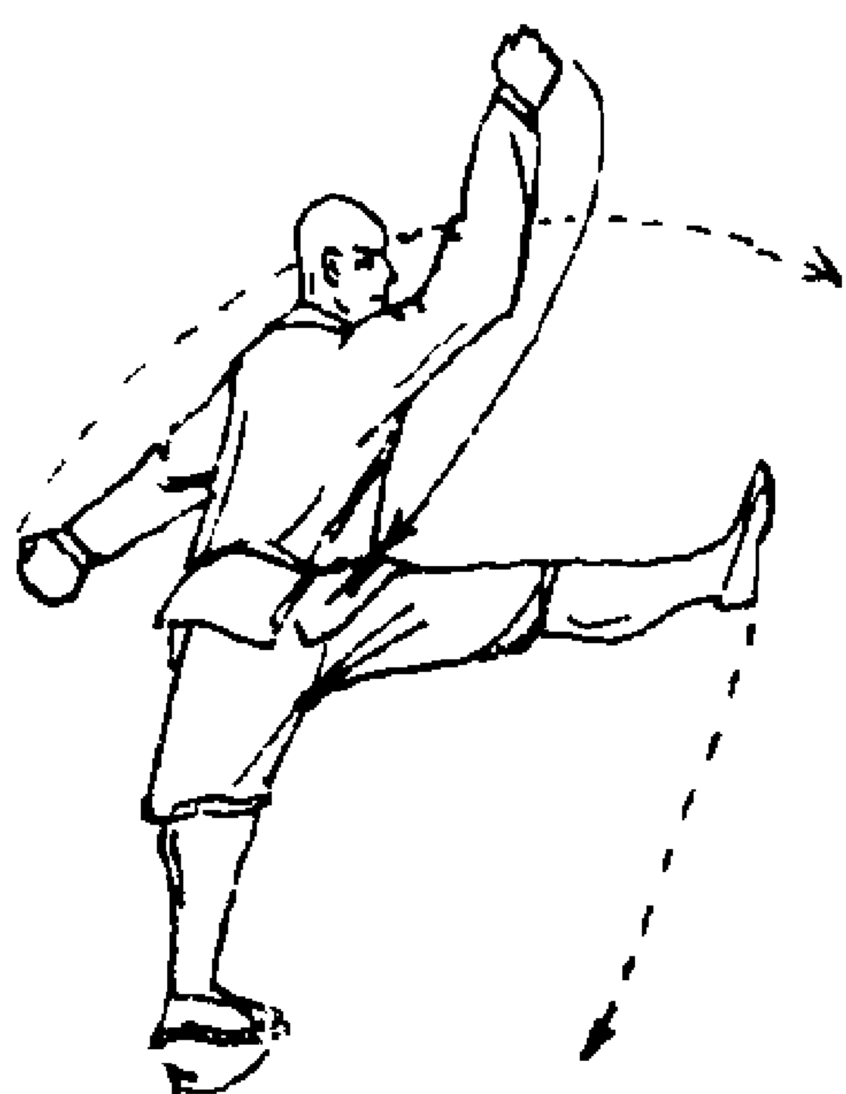


图5－46

26. 挑甩踢腿

右脚抬起原地震脚下落，左腿向前方挑踢；同时，右拳上架头前右上方，拳心向左，拳眼斜向后；左拳环弧甩击于体左后侧。拳心斜向左，拳眼斜向上。目视前方(图5—46)。

27. 马桩横捶

左脚在前方震脚下落，右脚尖外旋体右转90°，两腿成马步；同时，左拳随势向左侧扳击横扫，拳高与肩平，拳眼向上，拳心向前；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图5—47）。

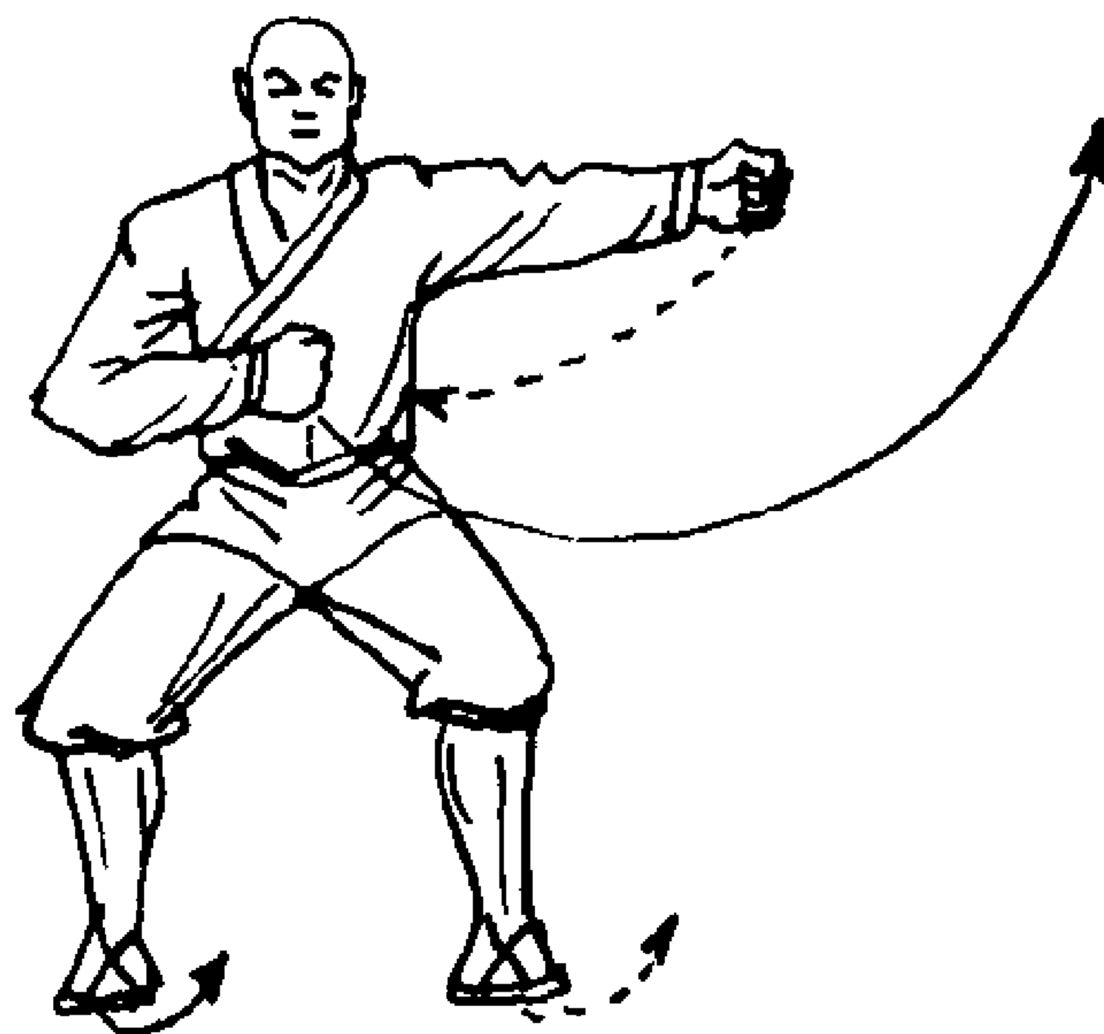


图5－47

28. 登山扳捶

两脚踬地，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右拳由后向前扳击，拳高与肩平，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于右肋外前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图5—48）。

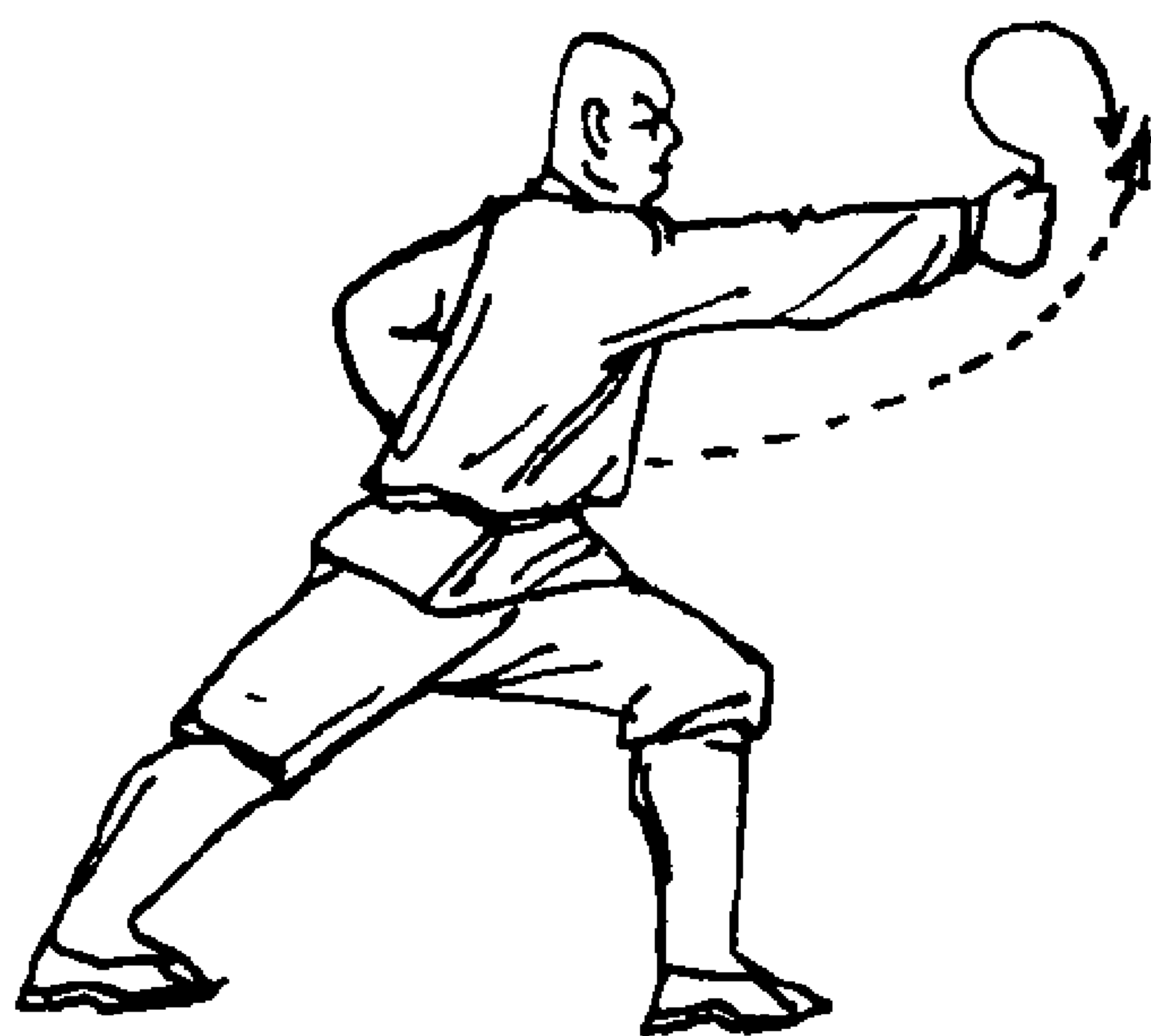


图5－48

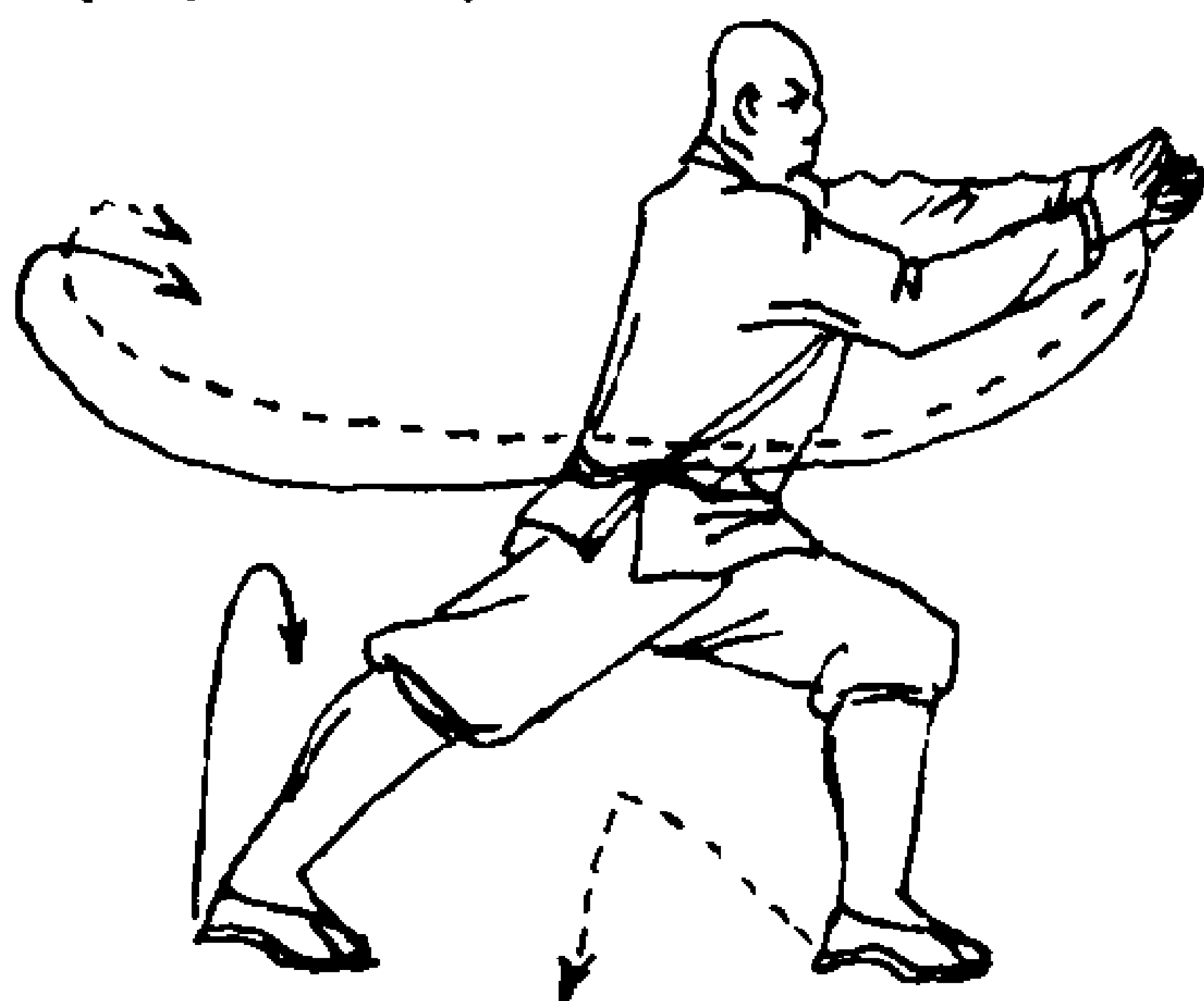


图5－49

29. 弓步采拿

两腿左弓步不变，两拳变掌，右掌在前方向下拍击，左掌向前上用掌背迎击右掌心，两掌夹紧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视两掌（图5—49）。

30. 独立抱斗

两脚踬地右转180°，左脚抬起向前略移步震脚下落，右腿屈膝提起，两腿成独立势；同时两掌夹紧，随势护于体前，掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方（图5—50）。

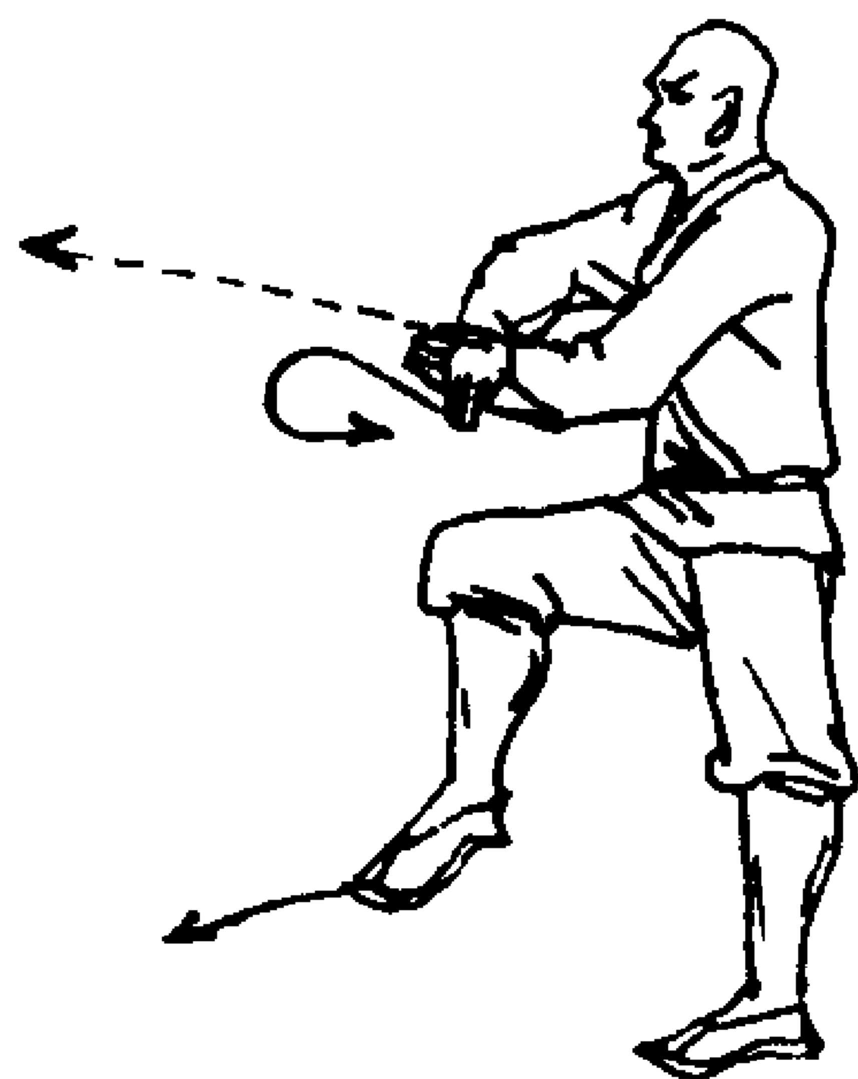
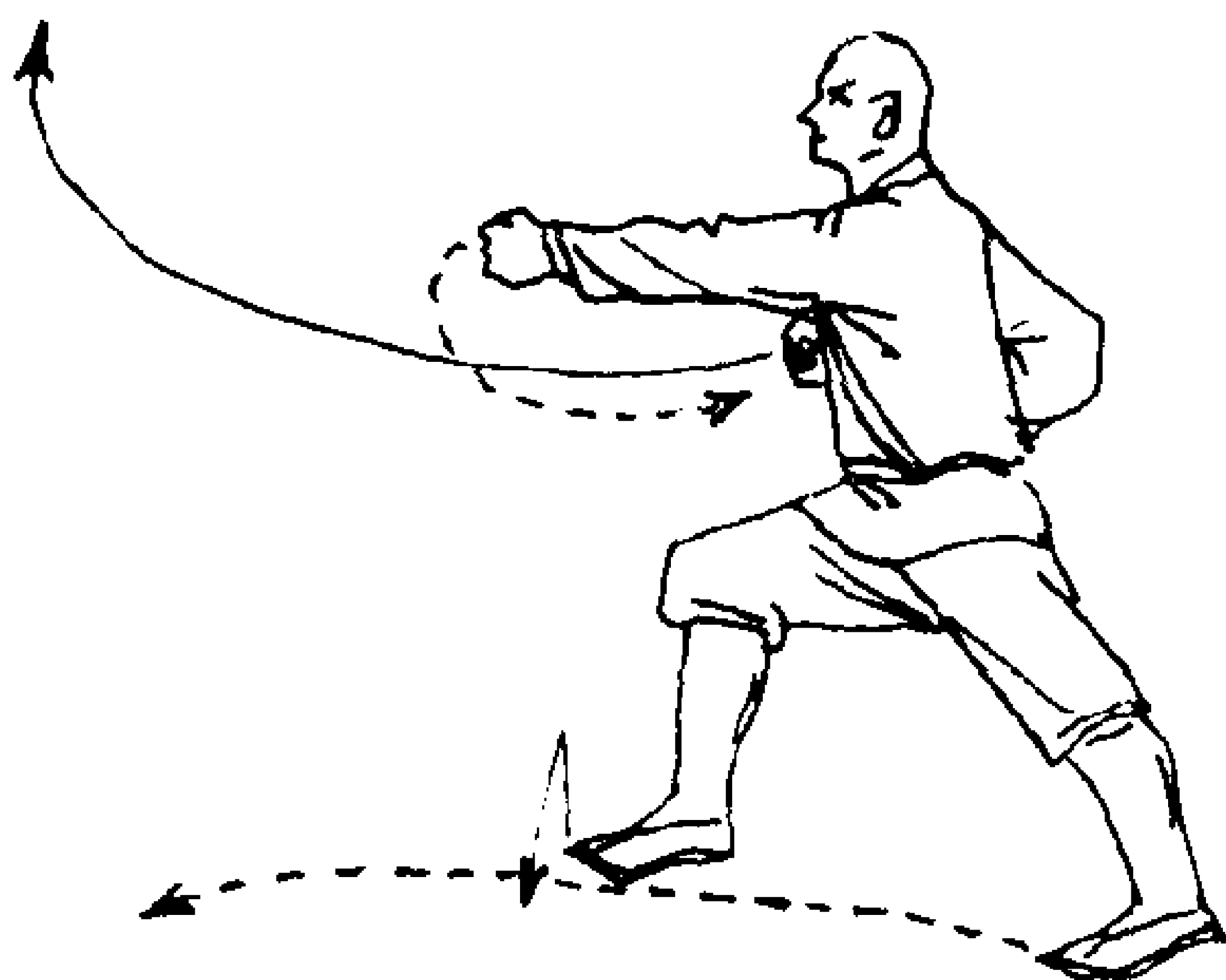


图5－50


图5—51

31.饿虎登山

右脚在前方一步下落，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右臂屈肘右拳收护于肋间右前侧，拳心向左，拳眼向上；左拳直臂向前冲击，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图5—51）。

32.勾架观风

抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左拳变勾手，由前向左后方崩击，勾尖向下；右拳变掌向前上方穿击，掌心斜向前，掌指斜向上。目视左后侧（图5—52）。


图5—52


图5—53

33.反打崩阴

两脚蹍地，体右转90°，右脚抬起向右略移步，震脚下落，两腿成右横弓步；同时，右掌随势向右侧崩击，掌心向内，掌指向下；左勾手变掌，屈肘护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视右掌（图5—53）。

34.调步迎门

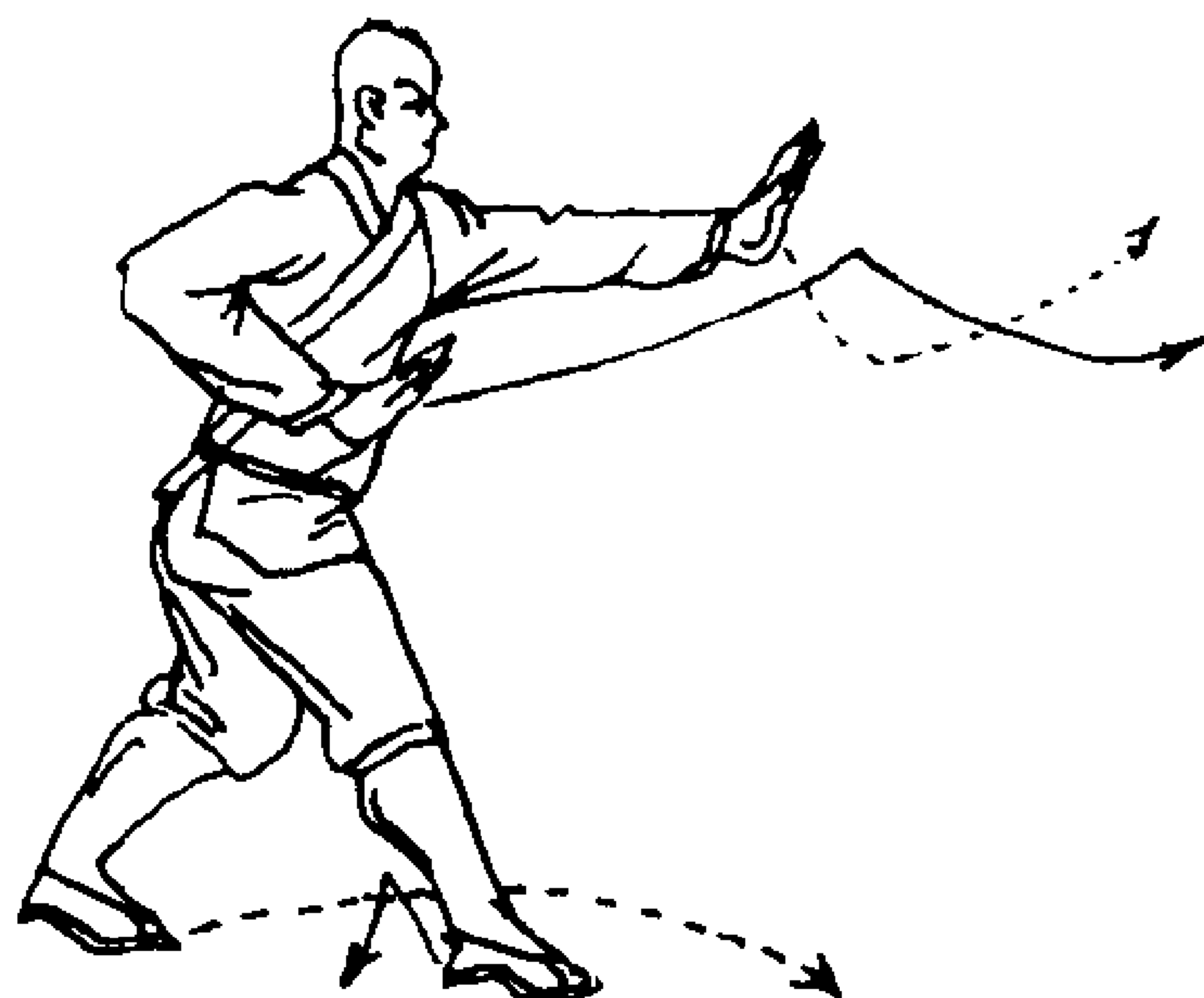


图5－54

两脚蹍地，体右转90°，右脚略收脚尖点地成右虚步；同时，左掌向前方直臂推击，掌高与鼻平，掌心斜向上；右臂屈肘右掌收护于右肋外前侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图5—54）。

35.弓步碰碑

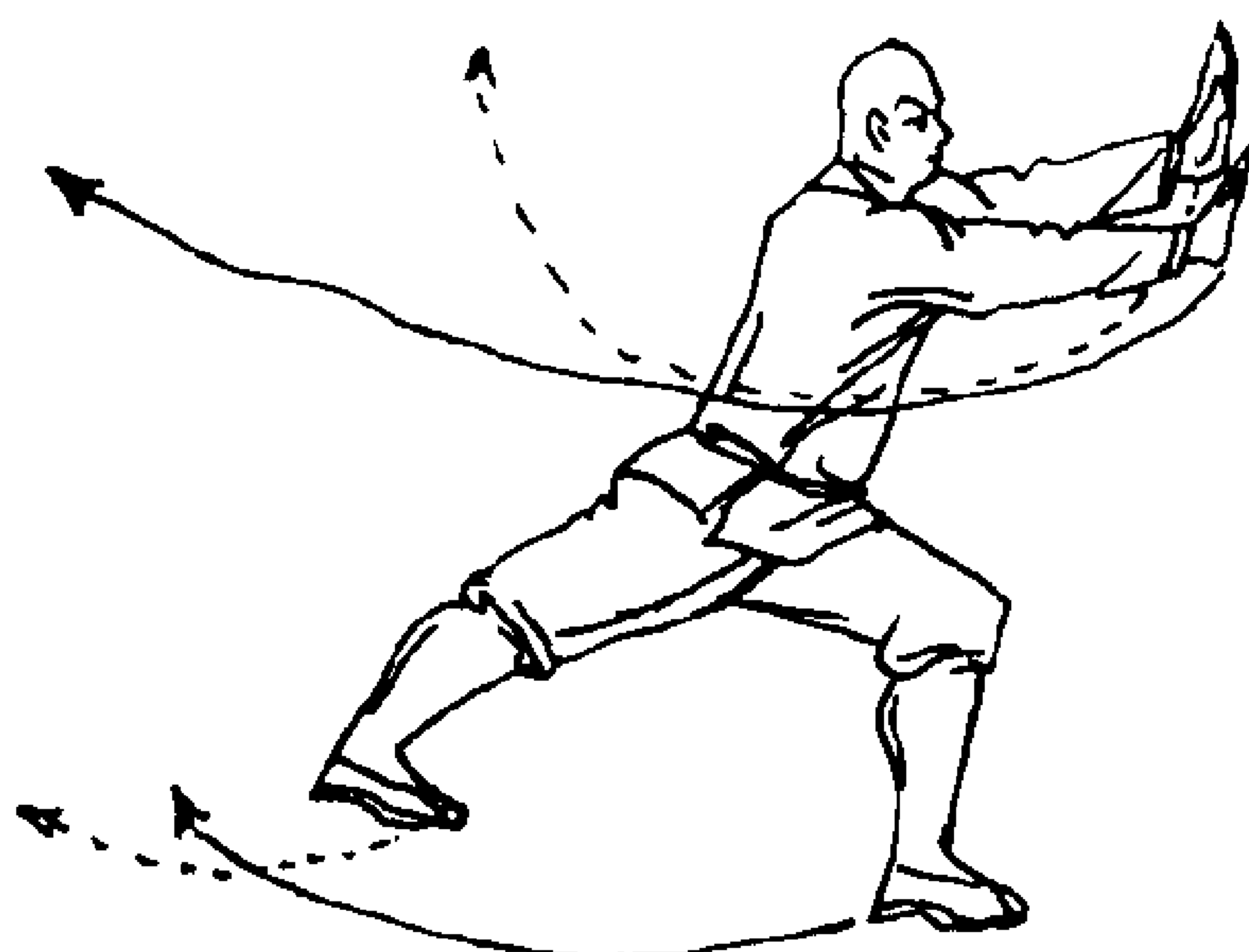


图5－55

右脚抬起略内收，震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两掌在体前交叉迅速推向前方，掌心向前，掌指向上。目视前方（图5—55）。

36.乌龙摆尾



图5－56

右脚后撤一步，左脚后撤半步与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时体右转45°，右掌随势向右后扫摆，掌心斜向前，掌指向右；左臂屈肘收护于左前侧，掌心斜向前，掌指向上。目视前方（图5—56）。

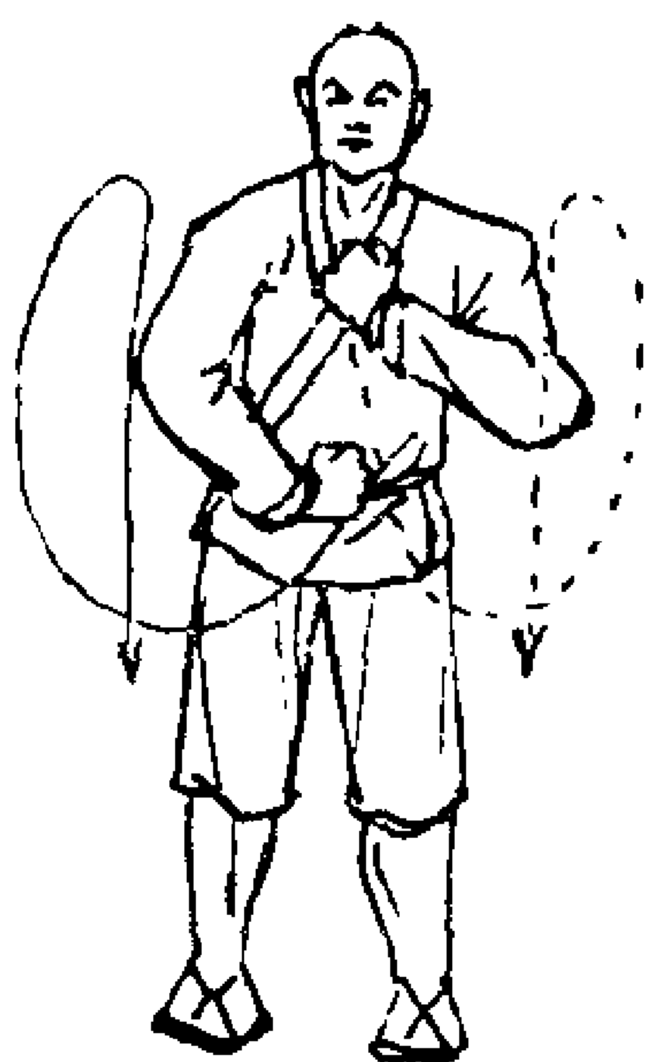


图5—57

37.怀中取宝

两脚踩地体右转45°，两脚开立；上体正直，同时两掌变拳，屈肘抱于胸腹前侧，左拳在上，右拳在下，两拳心斜向上。目视前方（图5—57）。

38.收招归原

两足开立，两拳变掌，向外、向上环弧，再向内、向下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视正前方（图5—58）

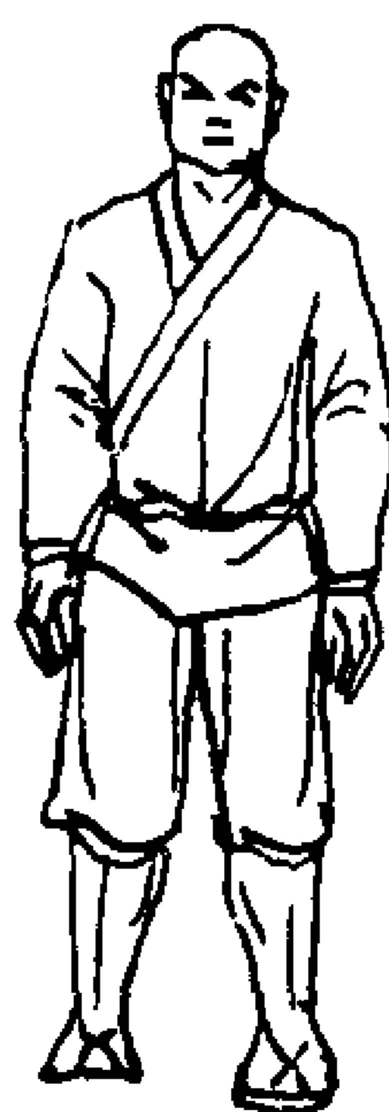


图5—58

四、少林六门八极拳对练歌诀

“八极真功少林传，变化无穷六门拳。
马上拉弓射月技，擦步捸拳敌犯难。
双方龙虎两相斗，不分上下各争先。
甲施独龙来出洞，乙用怪蟒败回山。
甲施缠拿用力顶，乙用力士下井泉。

甲施罗汉去栽花，乙用滚龙把身翻。
甲施罗汉抬单腿，乙用封闭劈下边。
甲施泰山去压顶，乙用真君把山担。
甲施金蛇去钻林，乙用顺手把羊牵。
甲施野鹿把头扬，乙用撤步把海观。
甲施肘击快如箭，乙用退步冲铁拳。
甲施青龙去探爪，乙用勾挂赛铁钳。
甲施弓身劈下山，乙用罗汉挑在肩。
甲施浪子踢球势，乙用狸猫扑下边。
双方弓步抓拿手，回身独立站上盘。
双方老虎登山势，倒步崩阴推迎面。
乌龙摆尾收招势，走罢单拳再拆拳。”

五、少林六门八极拳对练动作顺序

双方起手势 1. 双方坐马开弓 2. 双方战踢撩拳 3. 双方虎豹相争 4. 甲猛虎出洞，乙退步避险 5. 乙抓缠顶肘，甲罗汉钻井 6. 乙马步挎虎，甲反身滚龙 7. 乙单凤朝阳，甲凤凰单展 8. 乙野马奔川，甲撤身劈拳 9. 乙罗汉弹踢，甲退步观阵 10. 乙力劈华山，甲二郎担山 11. 乙弹踢劈拳，甲封闭挡山 12、甲怪蟒穿林，乙顺势牵羊 13、双方反身推掌 14. 乙梅鹿扬角，甲退步避敌 15. 乙连环劈掌，甲回手迎敌 16. 乙猛虎出洞，甲退步避险 17. 甲缠拿进肘，乙撤身重拳 18. 甲上步栽捶，乙撤身拨打 19. 甲进步抡捶，乙撤步拨架 20. 甲黄龙探海，乙撤步勾挂 21. 甲千斤一根，乙撤身砸拳 22. 甲弓步劈拳，乙弓

步担柴　23. 甲浪里踢球，乙狸猫扑鼠　24. 甲登山劈拳，乙弓步崩拳　25. 乙进步冲拳，甲顺手牵羊　26. 双方反身滚龙　27. 双方弓步采拿　28. 双方独立湘江　29. 双方饿虎登山　30. 双方左弓步采打　31. 双方回身独立步　32. 双方登山打虎　33. 双方上步倒撩阴　34. 双方反身崩阴掌　35. 双方调步推迎门　36. 双方弓步勾掌架　37. 双方乌龙摆尾　38. 双方怀中抱月　双方收势

六、少林六门八极拳对练图解说明

（穿条布裤者为甲，穿白裤者为乙。）

双方起手势

甲乙双方两足开立，上体正直，两掌五指并拢贴于两胯外侧，掌指向下，掌心向内。目视前方（图5—59）。

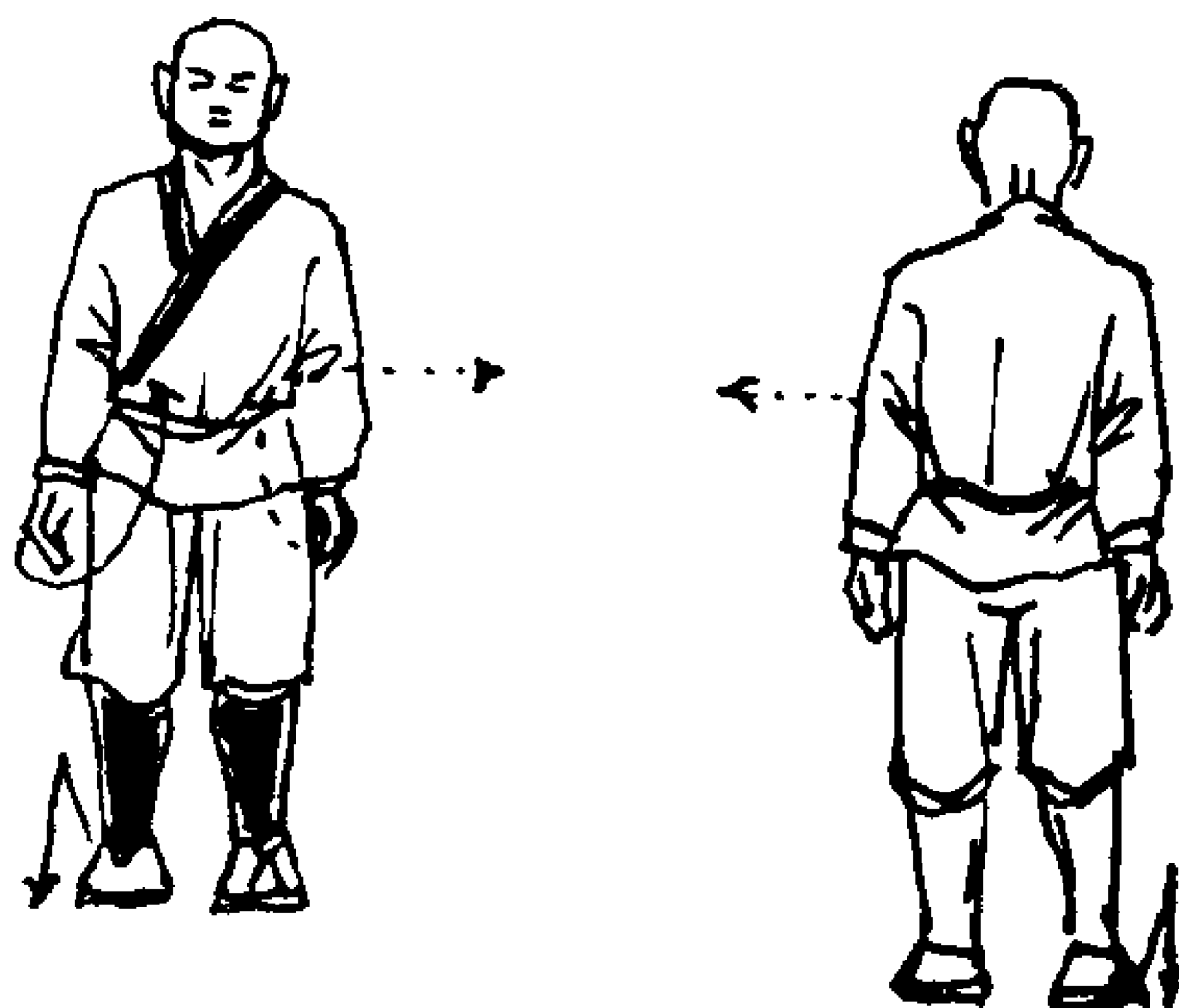


图5－59

1. 双方坐马开弓

甲乙双方右脚抬起外移，震脚下落，两腿屈膝成马步；

同时两掌变拳，右臂屈肘右拳搂抱于腰间，拳心向内，拳眼向上；左拳冲向左侧，拳心向前，拳眼向上。目视左拳（图5—60）。

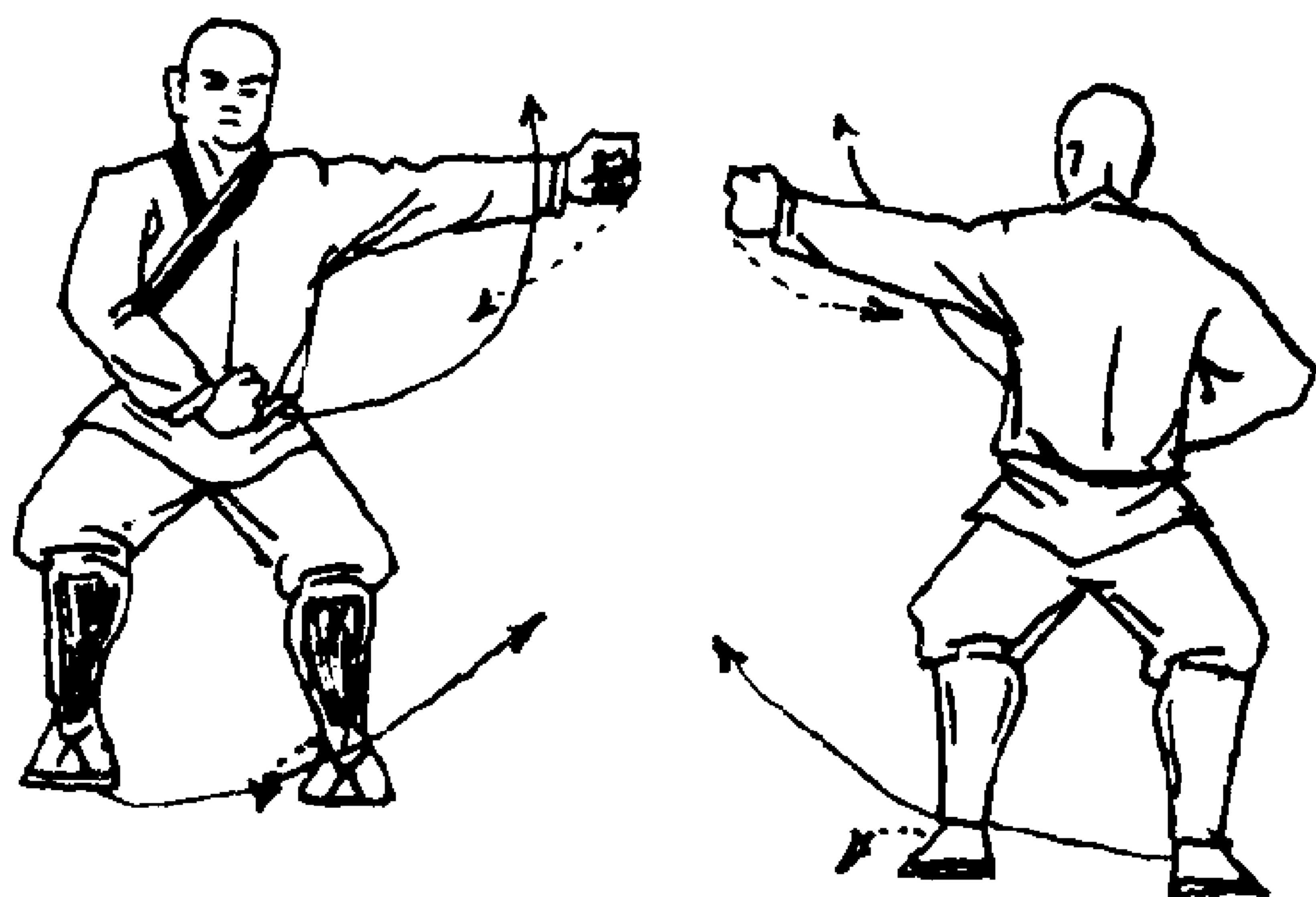


图5－60

2．双方战踢撩拳

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，抬右脚向前战踢，左腿屈膝；同时，右拳随势向前方撩挑，拳心斜向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心斜向内，拳眼向上。目视对方（图5—61）。

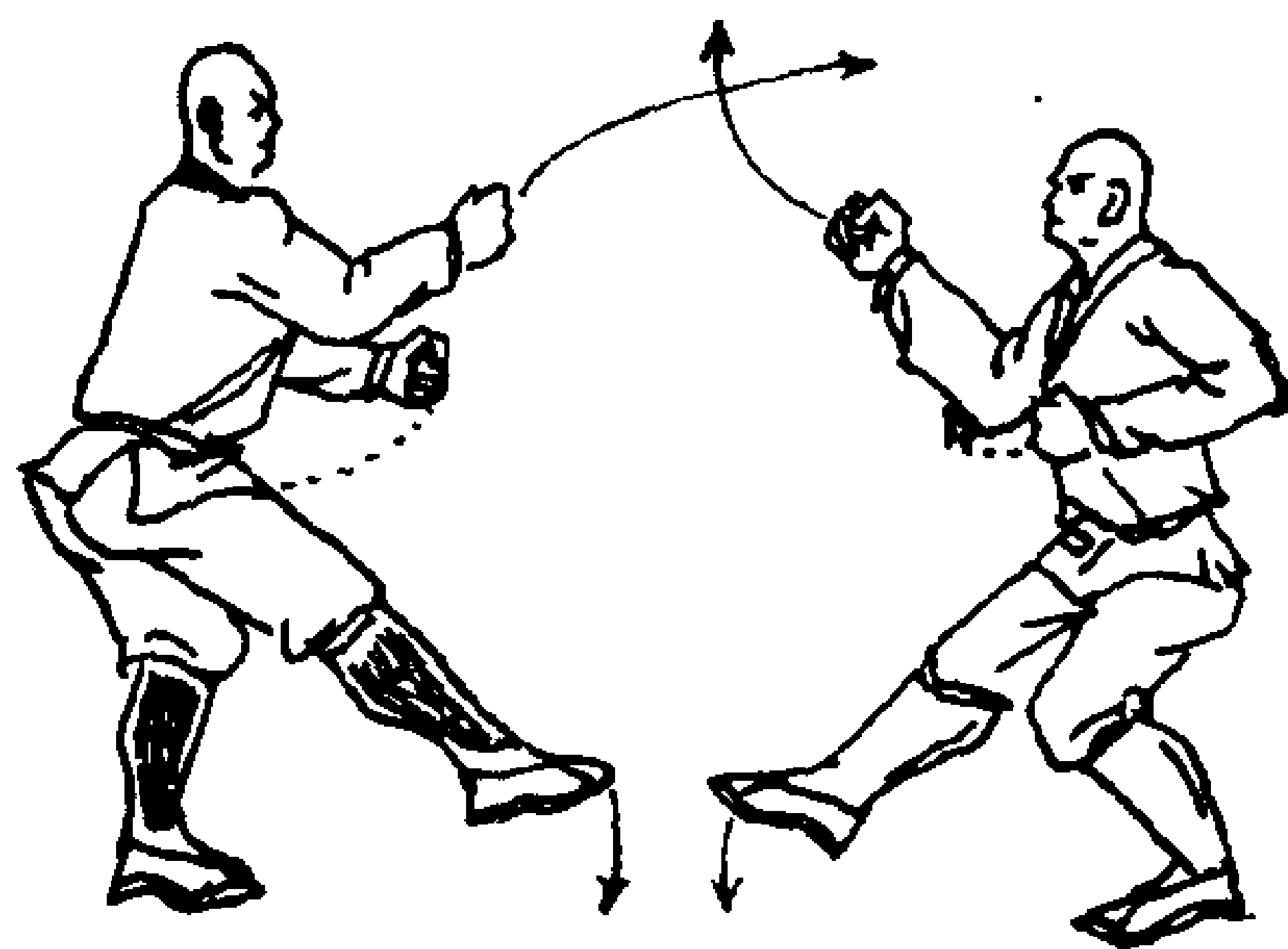


图5－61

3. 双方虎豹相争

甲乙双方右脚左前方一步下落，两腿成右弓步；同时两拳变掌，甲右掌向乙头部劈击，掌心向左，掌指斜向上；左掌甩于体左后侧，掌心向左，掌指斜向下。乙右掌迎架甲右掌腕，掌心向左，掌指斜向上；左掌护于腰间，掌心斜向外，掌指斜向上。甲乙互相对视（图5—62）。



图5－62

上动不停，甲乙双方两掌变拳，右拳在前方旋腕，环一小弧碰击，拳心斜向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼斜向上。甲乙互相目视（图5—63）。

上动不停，甲两足离地，向前踮跳半步；同时两拳变掌，右掌旋腕环弧向乙劈击，掌心向左，掌指斜向前；左掌甩于身左后侧，掌心向左，掌指斜向后。目视乙方。乙两脚离地后移半步，两腿右弓步不变；同时两拳变掌，右掌旋腕迎击甲方右掌腕内侧，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护左肋外侧，掌心斜下，掌指斜向前。目视甲方（图5—64）。

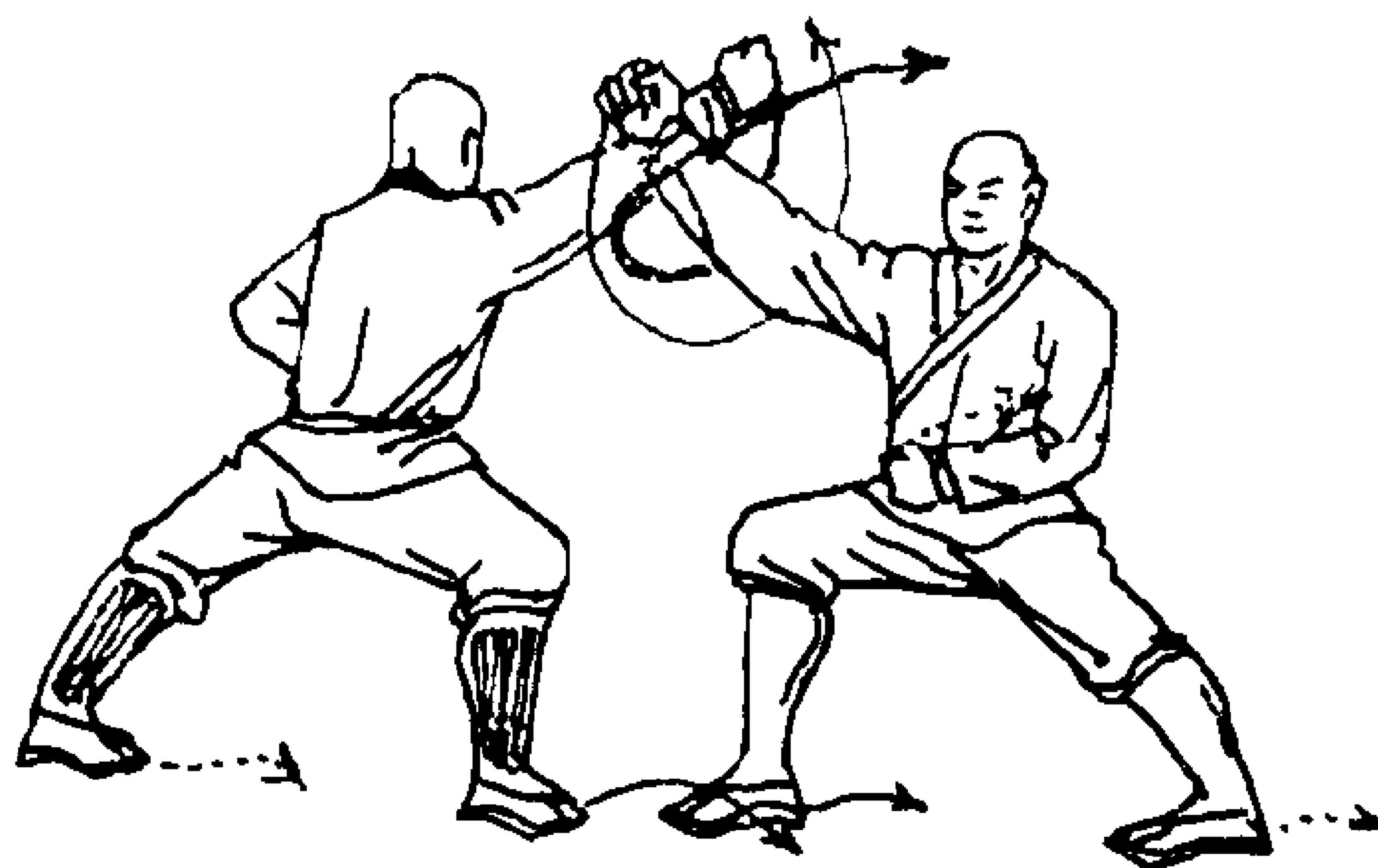


图5－63

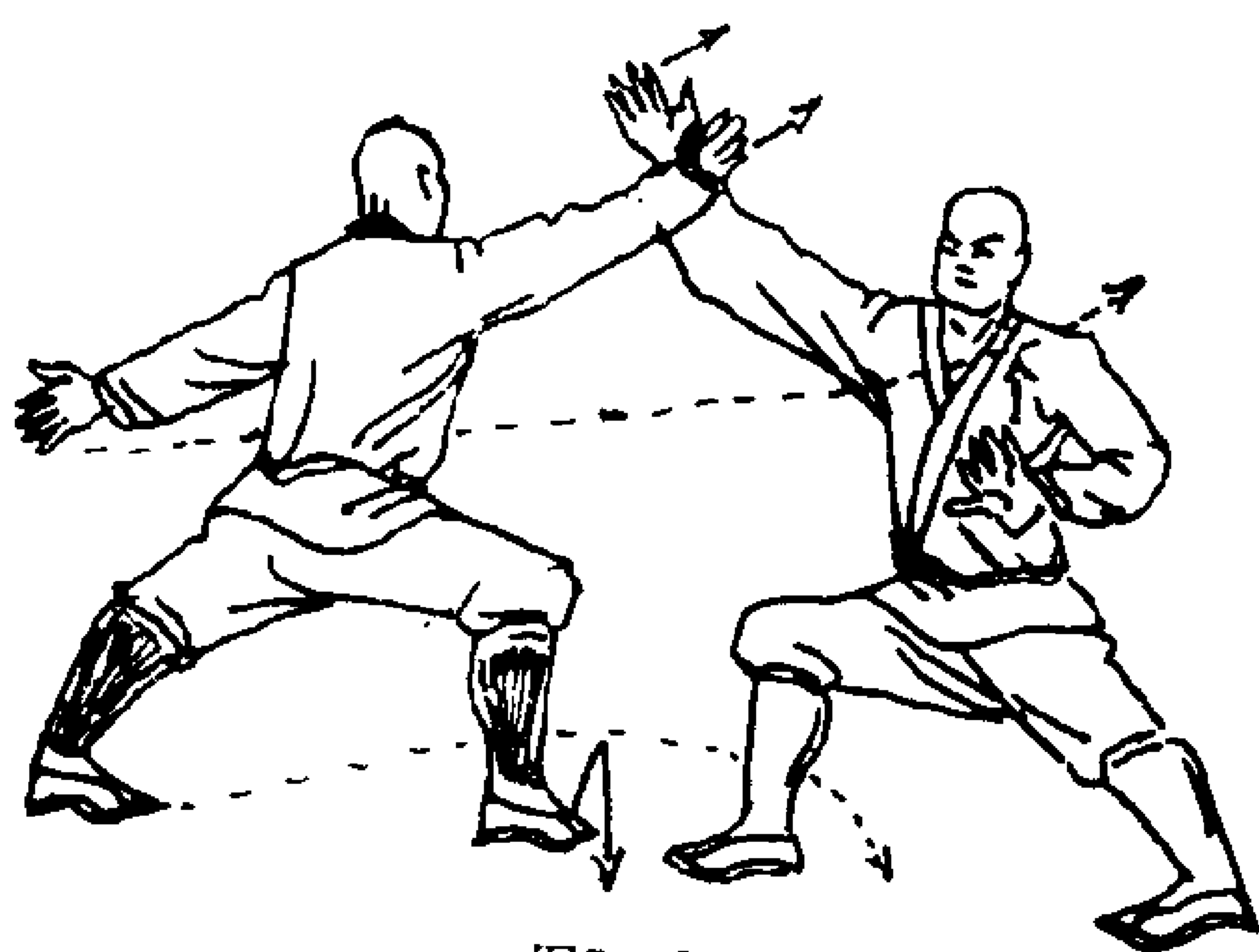


图5－64

4. 甲猛虎出洞，乙退步避险

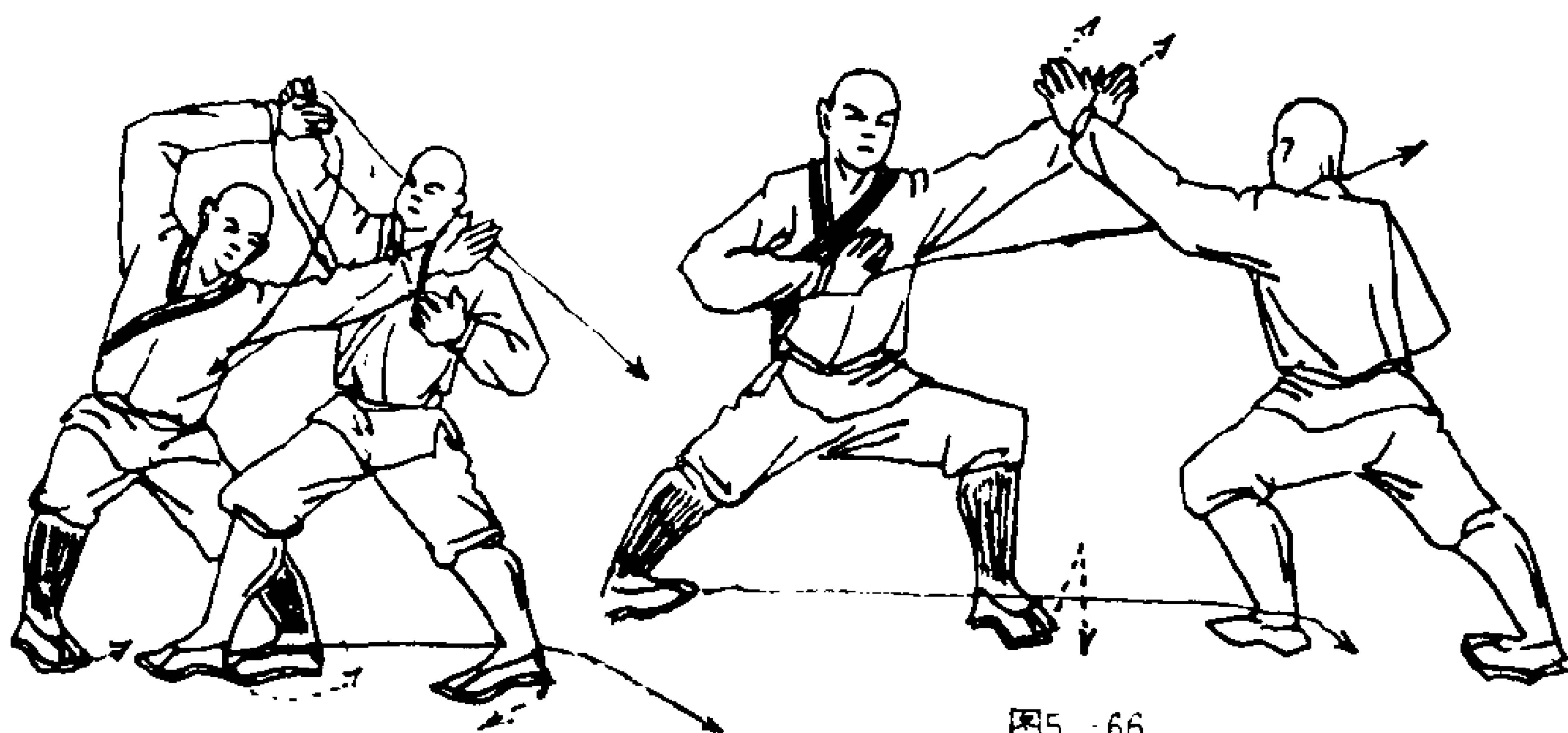
甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成右横弓步，绊住乙方右腿；同时，右掌上架乙方右掌；左掌穿向乙胸前左侧，向外砍劈乙左肩。目视左前方。

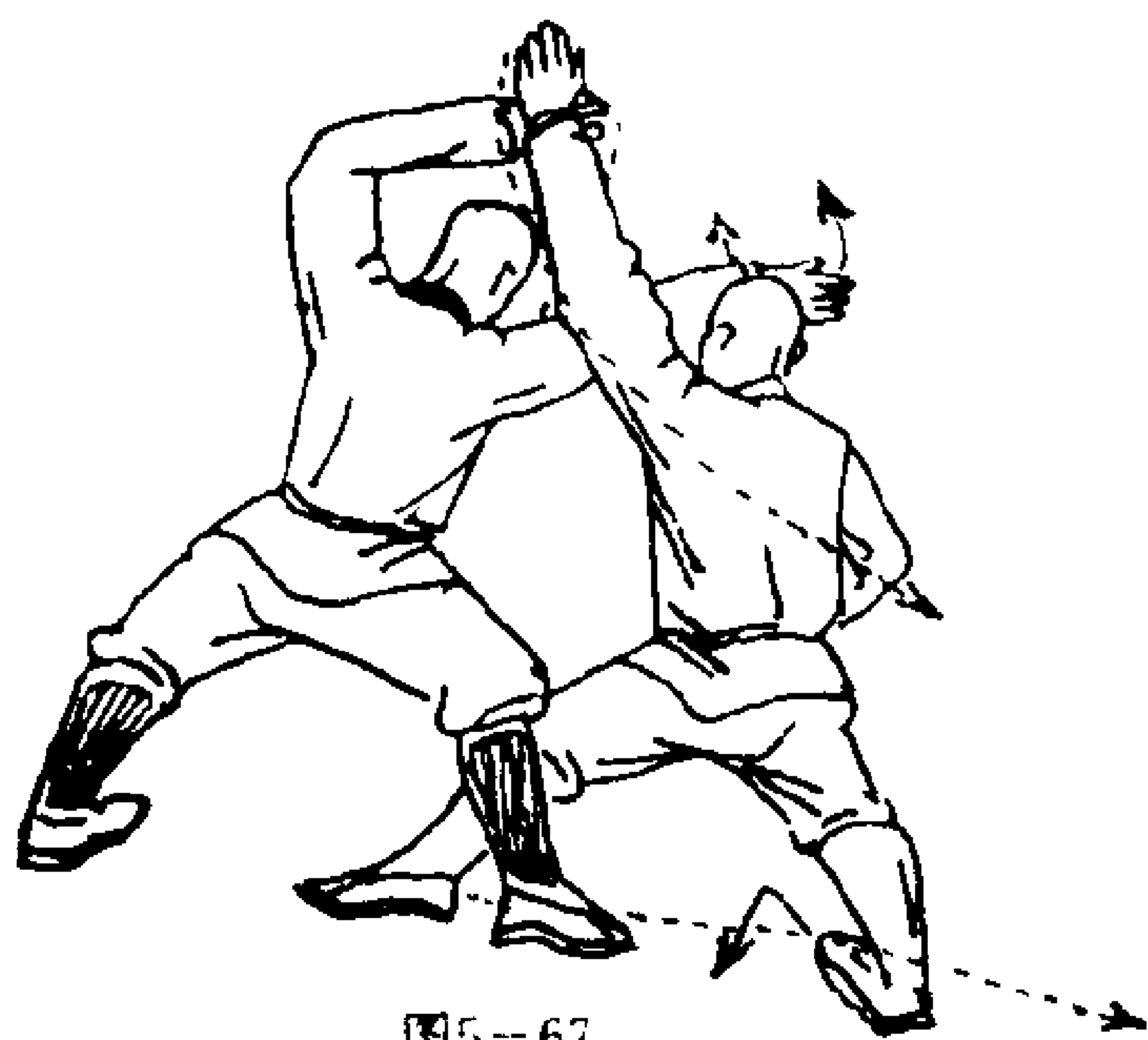
乙右掌被甲架起，左臂屈肘左掌护于胸前左侧。目视甲头部（图5—65）。

乙左脚跟外旋，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，

左掌向前推拨甲方左掌，掌心向右，掌指斜向前；右臂屈肘右掌收护于右肋外侧，掌心向前，掌指斜向上。目视甲左掌。

甲左脚尖外旋、右脚尖内旋，两腿成左弓步；同时，左掌被乙架起，掌心向右，掌指斜向前；右臂屈肘右掌护于胸前右侧，掌心斜向内，掌指斜向前。目视乙方左掌（图5—66）。


图5－65　图5－66


图5－67

上动不停，甲左脚抬起原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步，绊住乙左腿；同时，左掌上架乙方左掌；右掌向己胸前穿击并向上斜砍乙头部，掌心斜向左，掌指斜向前。目视乙方（图5—67）。

乙右脚抬起前移震脚落地，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右掌向前上架拨乙方右掌腕，掌心斜向左，掌指

斜向前；左臂屈肘左掌收护于左肋前侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲右臂。

甲右掌被乙架拨，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌收护于左肋外侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视乙右掌（图5—68）。

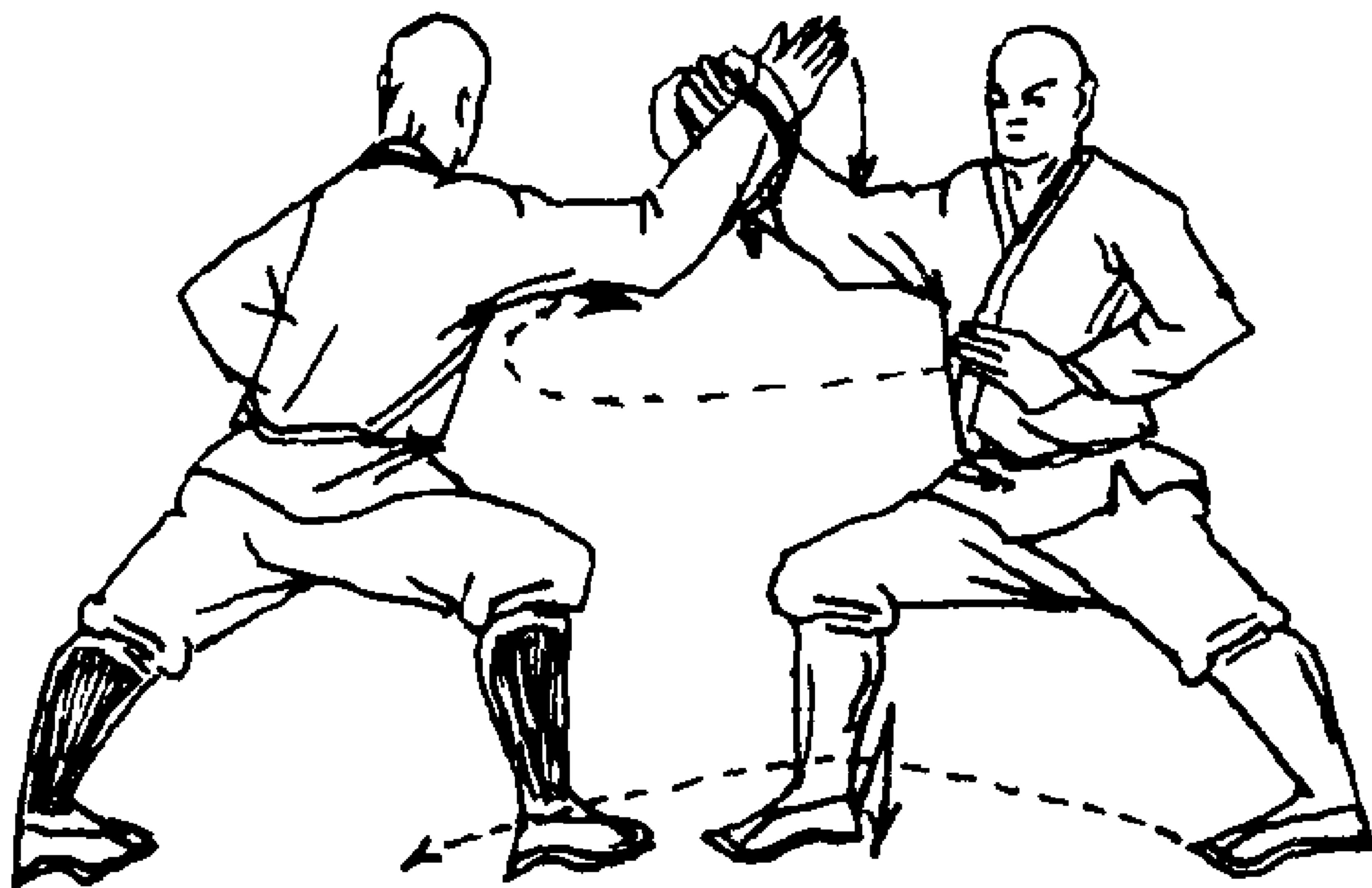


图5－68

5. 乙抓缠顶肘，甲罗汉钻井

乙右脚抬起原地震脚落下，左脚前上一步，两腿成高弓步，绊住甲右腿；同时，右掌向外上旋腕缠拿甲方右手腕，向下拉于胸前右侧；左臂屈肘向甲右肋前侧顶击。目视甲方头部。

甲右掌被拿；左臂屈肘左掌推击乙左肘，掌心向右，掌指向上。目视乙肘尖（图5—69）。

甲左脚抬起、前移震脚落地，体右转90°，右脚向右横撤一步，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳向乙方裆部栽击，拳心向后，拳眼斜向下；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前左侧。



图5－69

乙两脚踝地，体右转90°，避开甲的左拳，两腿成左高弓步；同时两掌变拳，屈肘护于胸前两侧，拳心向内，拳眼向上。目视左前方（图5—70）。

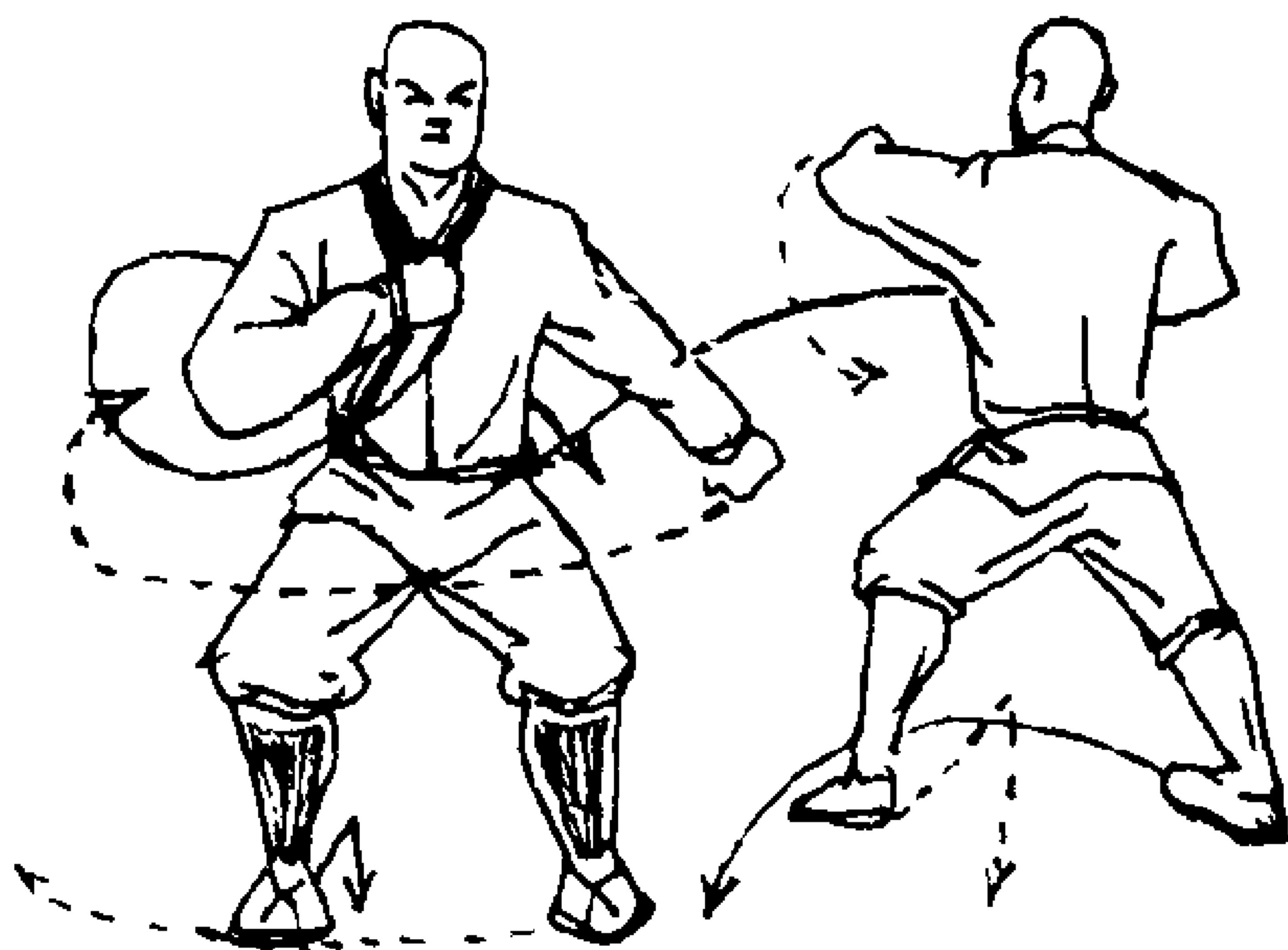


图5－70

6、乙马步挎虎，甲反身滚龙

乙左脚抬起后移震脚下落，体左转90°右脚向右侧横跨一步，两腿成马步；同时，右拳随势向甲后腰扣击，拳心斜向前，拳眼斜向外；左臂屈肘左拳护于腹前，拳心向内，拳

眼斜向右。目视右拳。

甲右脚抬起原地震脚下落，体右转180°，左脚向左横跨一步，两腿变成马步；同时，两拳随势旋转，右拳向右侧崩击，拨打乙方右腕，拳心向前，拳眼斜向外；左臂屈肘左拳护腰间前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视右拳（图5—71）。

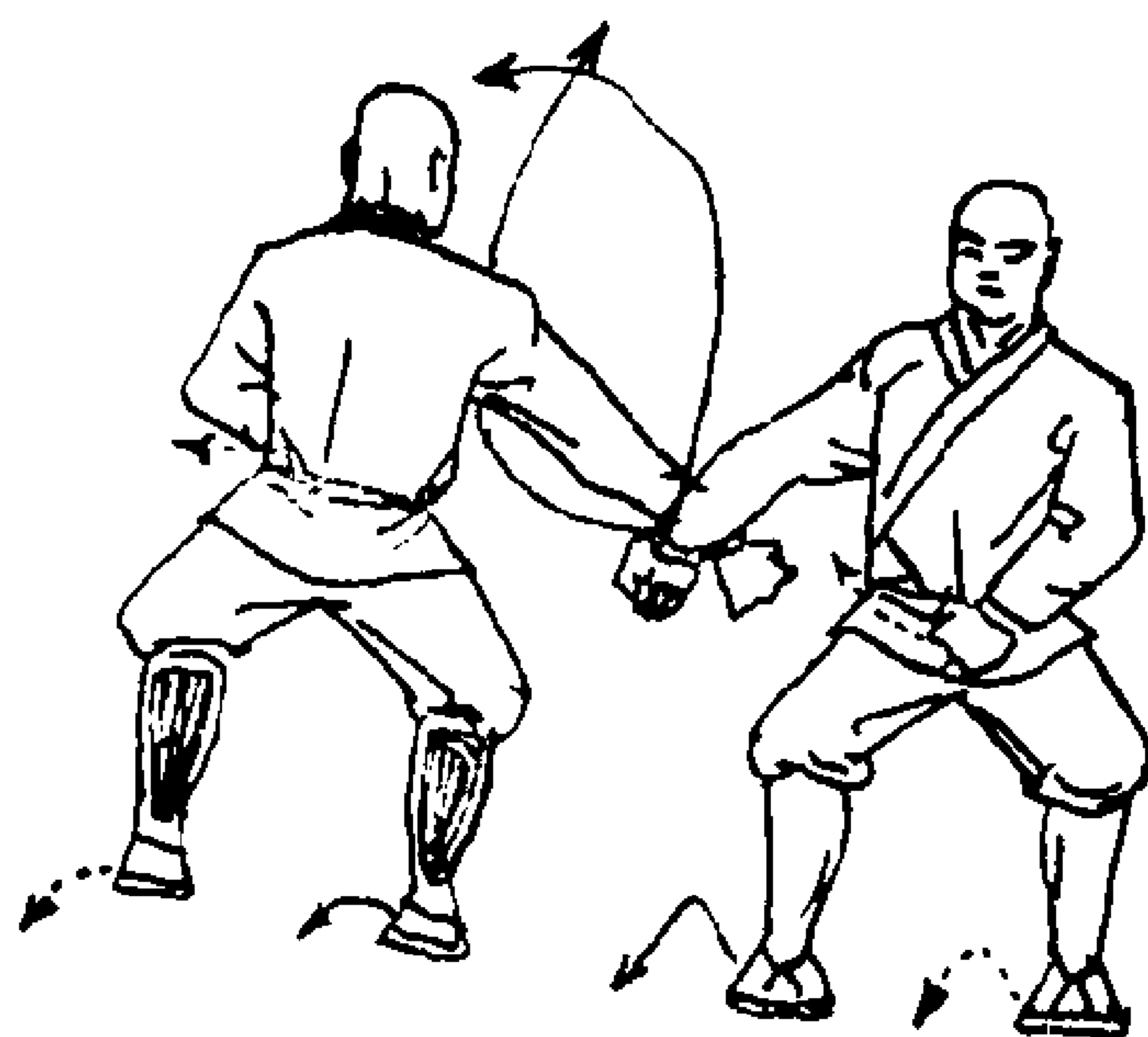


图5－71

7. 乙单凤朝阳，甲凤凰单展

乙右脚抬起向右移步，震脚落地，左脚右移跟步，落地后两腿成马步；同时，右拳反臂向上崩击甲头部，拳心斜向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚向左移步，马步不变；同时，右拳反臂迎架乙方右小臂，拳心斜向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图5—72）。

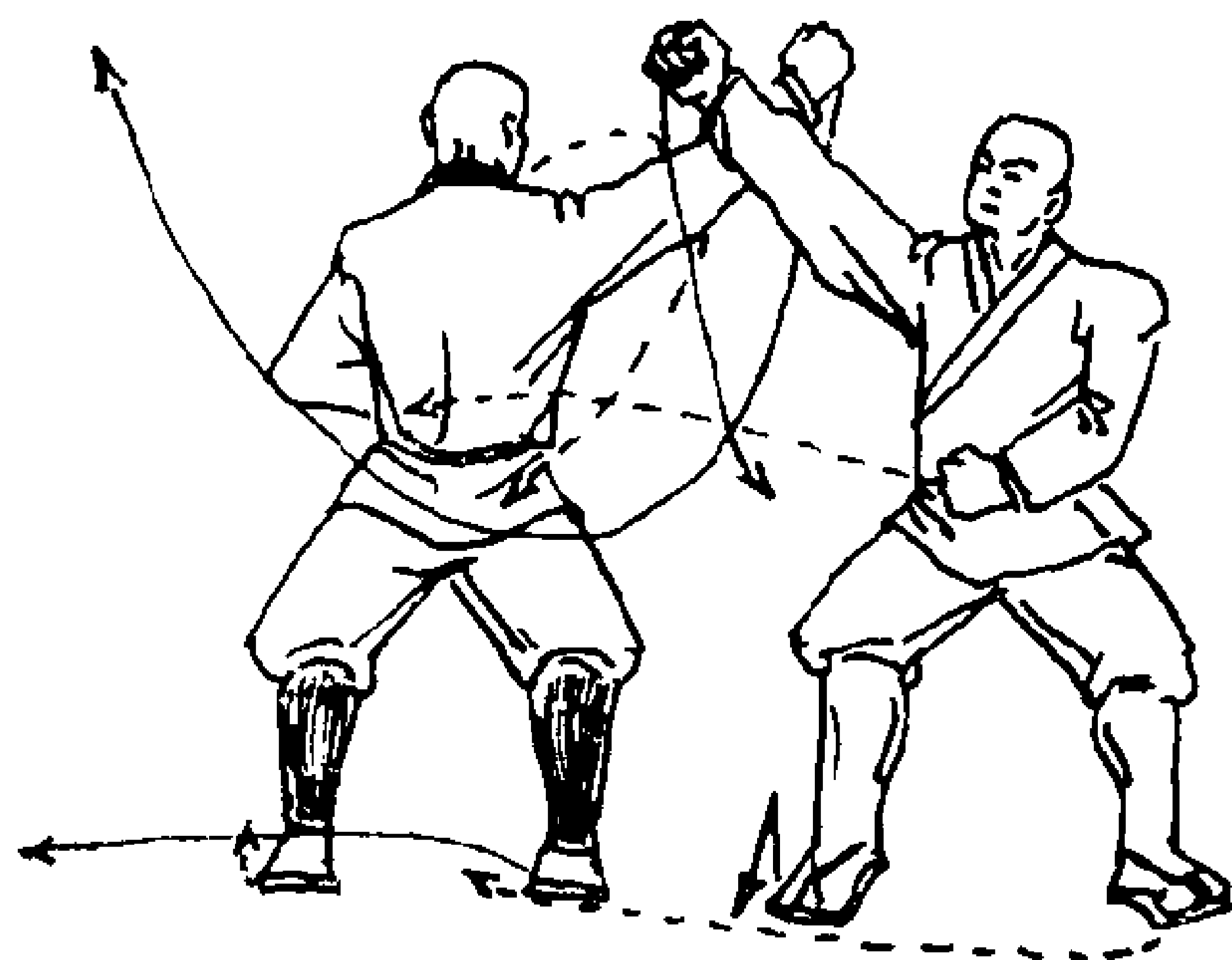


图5－72

8．乙野马奔川，甲撤身劈拳

乙右脚抬起原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左拳向甲后腰冲击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚碾地，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左拳随势环弧，拨打乙方左小臂，拳心向右，拳眼斜向上；右拳挑甩于体右后上侧，拳心向右，拳眼斜向上。目视左拳（图5—73）。

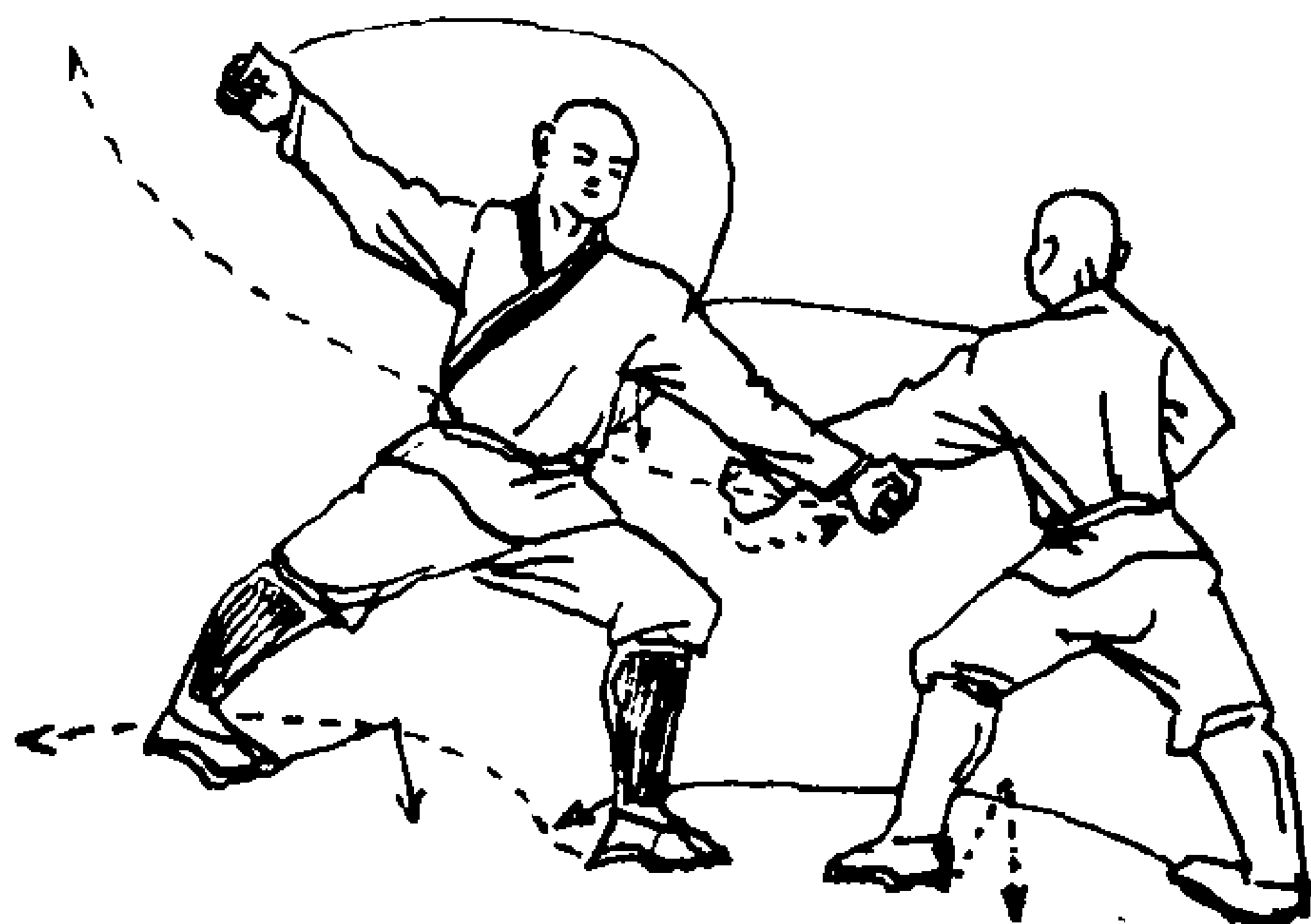


图5－73

上动不停，乙左脚抬起后移，震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳向甲后腰冲击，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向前。目视右拳。

甲右脚抬起前移，震脚落地，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右拳由后向前抡劈，压拨乙方右小臂，拳心向左，拳眼斜向前；左拳甩摆于体后左侧，拳心向左，拳眼向

上。目视右拳（图5—74）。

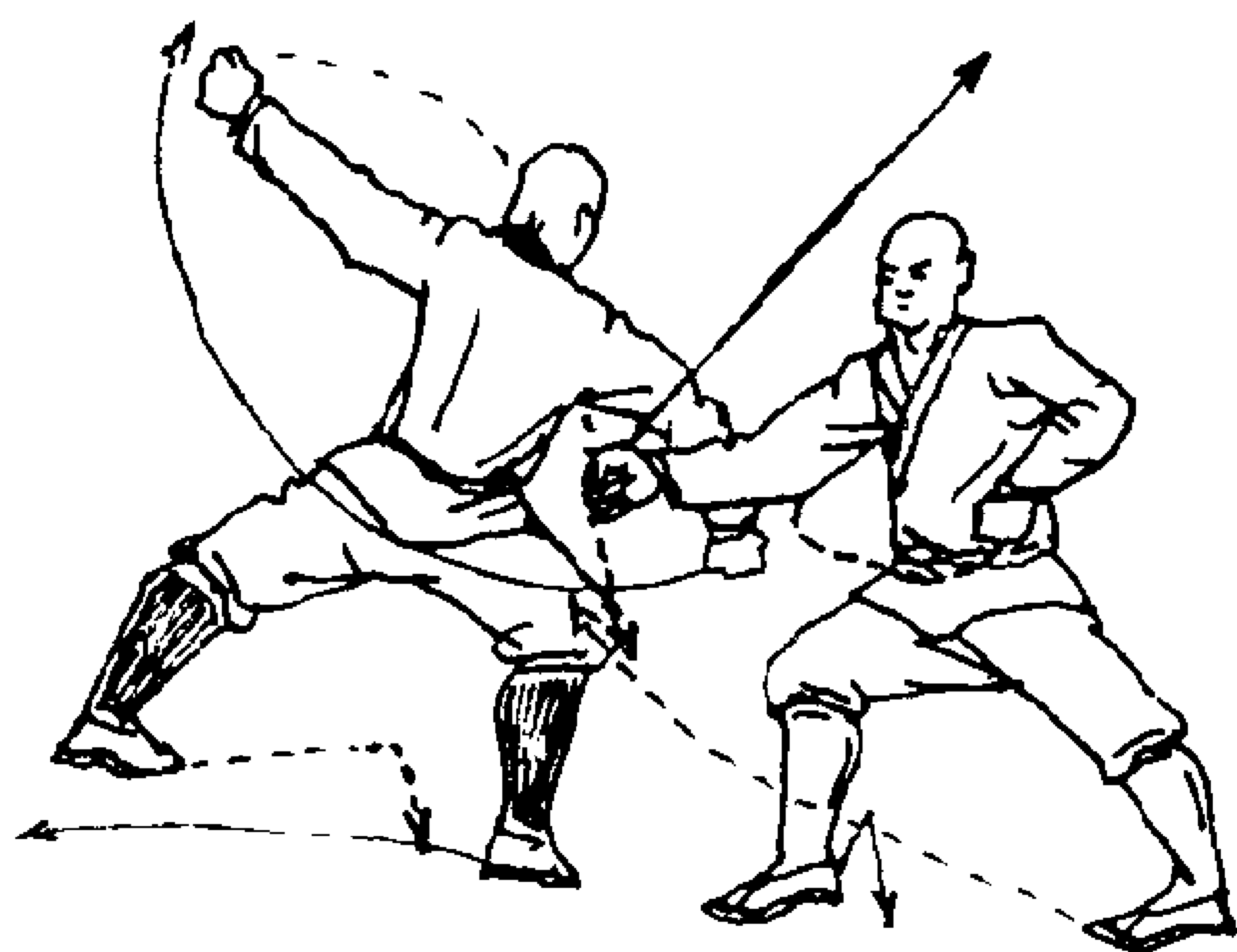


图5—74

9. 乙罗汉弹踢，甲退步观阵

乙右脚抬起后移，震脚落地，抬左脚向甲膝部弹踢；同时，右拳甩架头上右侧，拳心向右，拳眼向前；左臂屈肘左拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲头。

甲两脚前后换步，落地后两腿成左弓步；同时，左拳由后向前下砸击乙方左脚面，拳心斜向下，拳眼斜向右；右拳向后上甩架于头上右侧，拳心向右，拳眼斜向前。目视左拳（图5—75）。

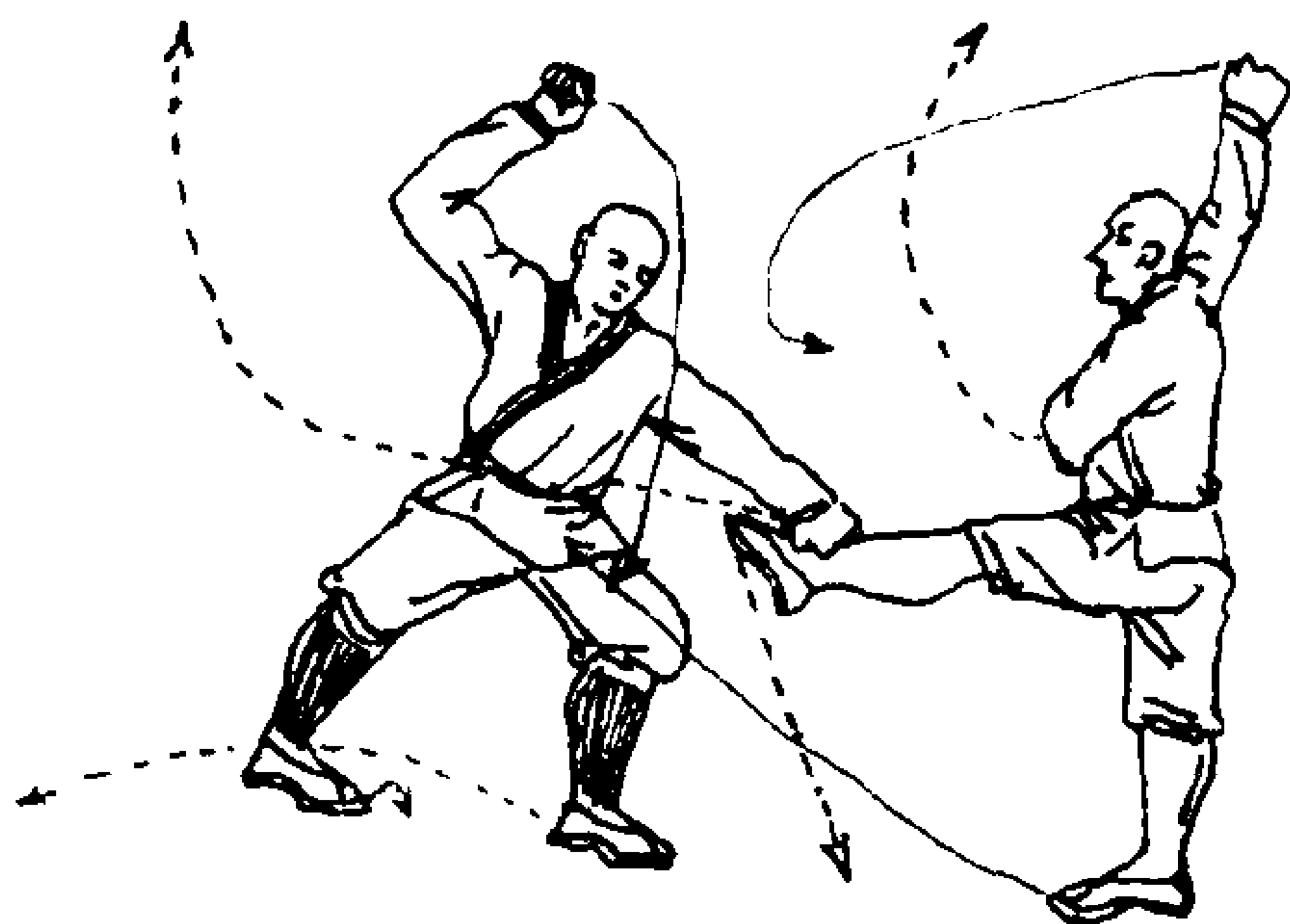


图5—75

上动不停，乙左脚在前方一步下落，随即速抬右脚弹踢甲裆部；同时，左拳甩摆于头左后上侧，拳心向左，拳眼向前；右臂屈肘右拳护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视脚尖。

甲右脚前移，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时右拳由上向下砸击乙方右脚面，拳心向左，拳眼向上；左拳甩架于头左后上侧，拳心向左，拳眼向前。目视右拳（图5—76）。

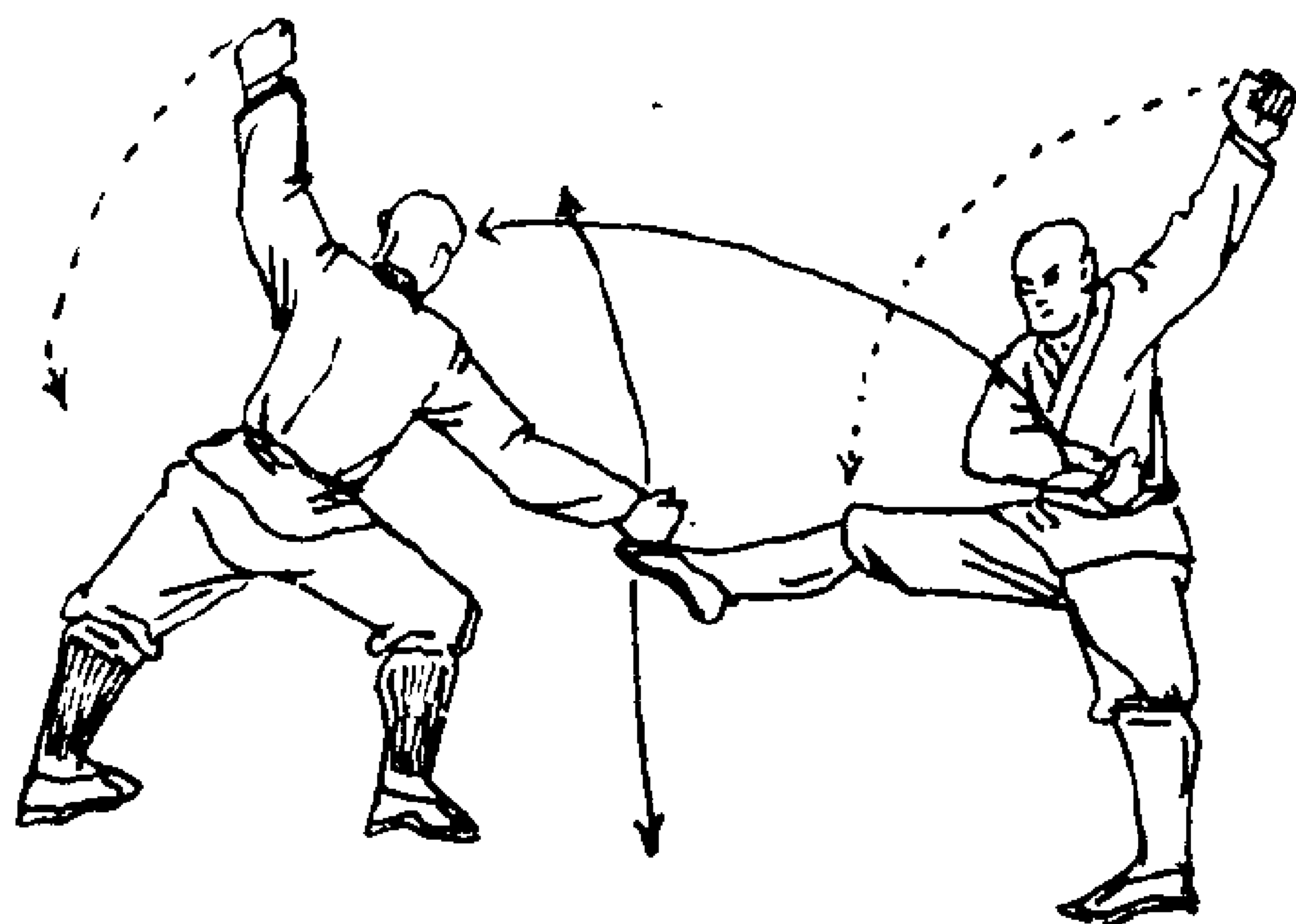


图5－76

10．乙力劈华山，甲二郎担山

乙右脚在前方一步下落，两腿成右弓步；同时右拳由后向前劈砸甲头部，拳心斜向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳收护于腰间，拳心向内，拳眼斜向前。目视右拳。

甲右弓步不变；右拳在前向上架拨乙方右腕，拳心向左，拳眼向上；左拳展于左后侧，拳心向左，拳眼向上。目视右拳（图5—77）。

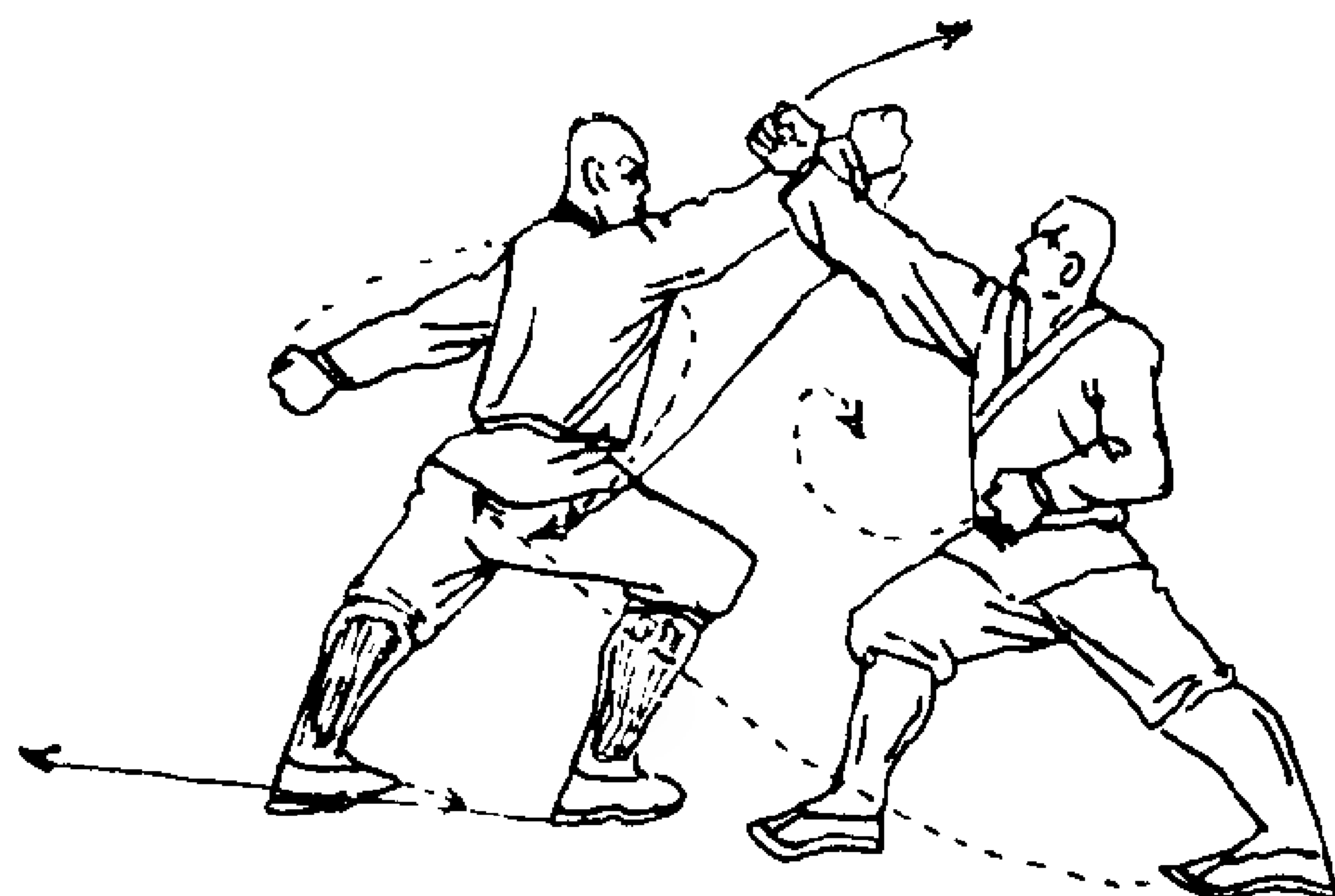


图5 77

11．乙弹踢劈拳，甲封闭挡山

接上式，乙抬左脚踢甲臂部；同时，右拳上架于右后上侧，拳心向外，拳眼斜向前；左臂屈肘左拳收护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲左脚前移，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时两拳变掌，由上向下拍击乙方左脚面。目视前方乙腿（图5—78）。

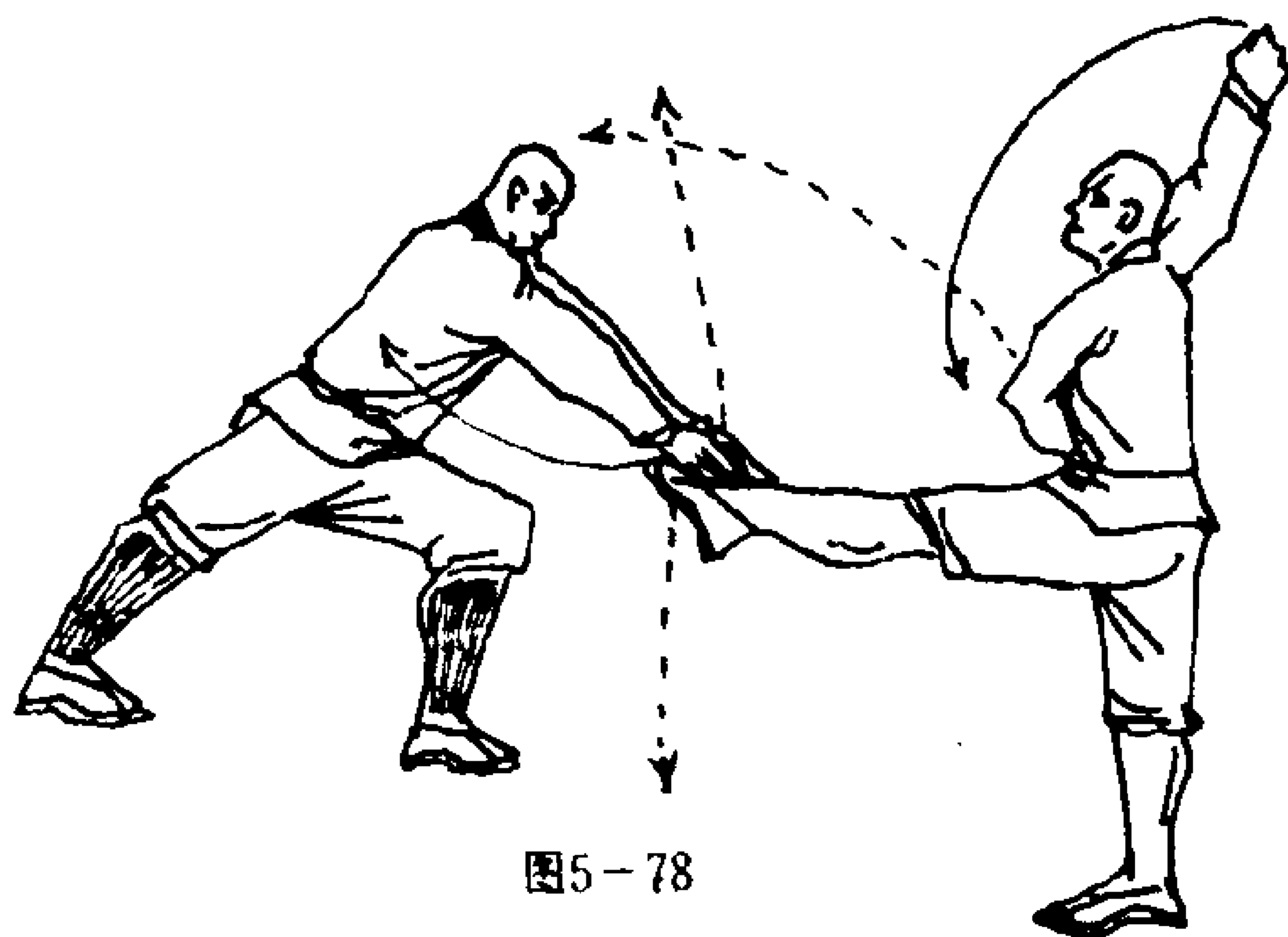


图5－78

上动不停，乙左脚在前方一步下落，两腿成左弓步；同时，左拳向甲头劈击，拳心向右，拳眼斜向后；右臂屈肘右拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲左弓步不变；两掌变拳，左拳翻腕上抬向上迎架乙方左腕，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心斜向内，拳眼向上。目视乙方（图5—79）。

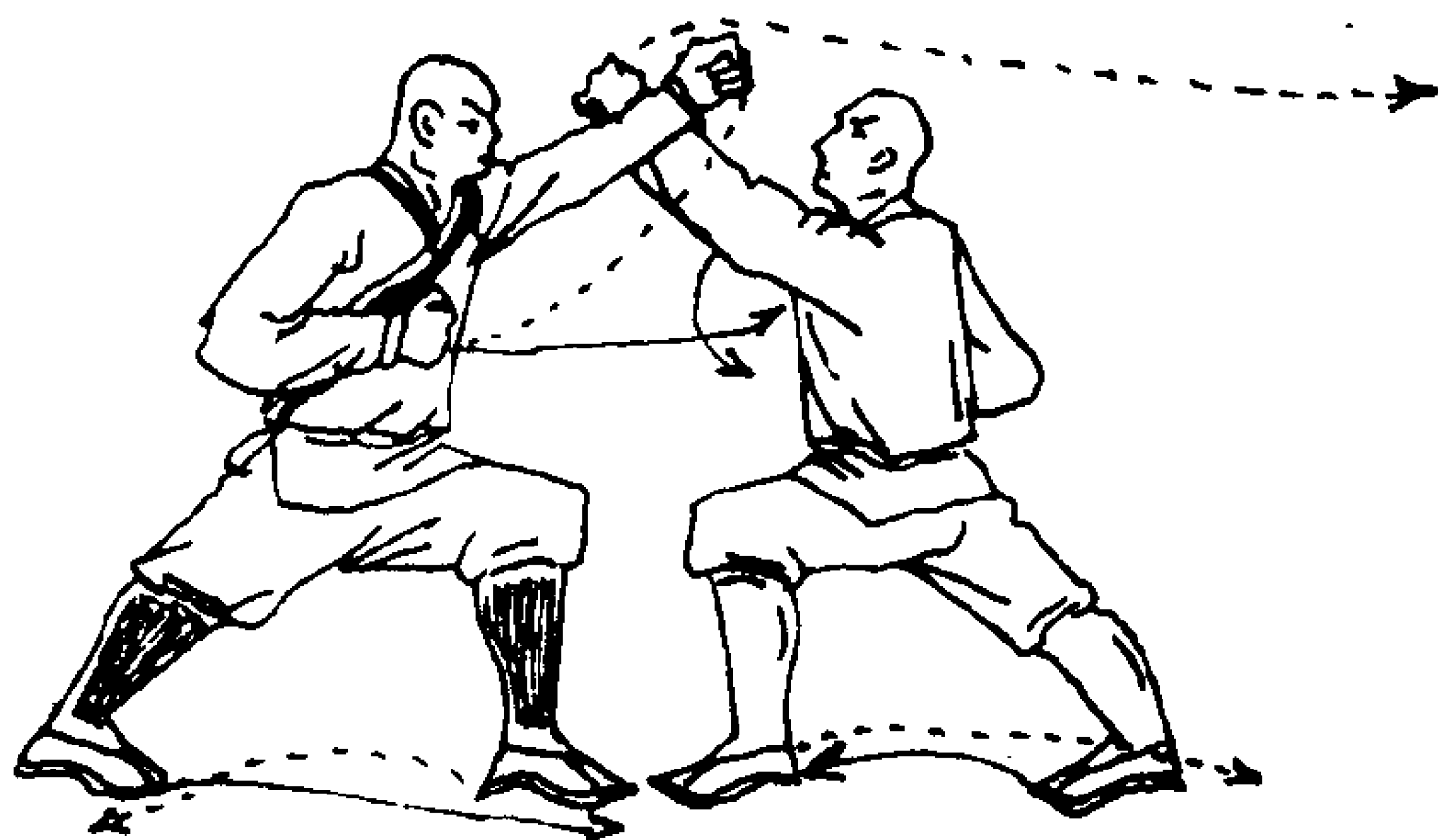


图5－79

12。甲怪蟒穿林，乙顺势牵羊

甲两脚前后换步，两腿成右弓步；同时，右拳向乙胸前冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚前后换步，然后两脚蹍地，体左转90°，两腿成左横弓步；同时，右拳旋腕勾挂甲方右腕，拳心斜向下，拳眼斜向内；左拳摆展于体左侧方，拳心向前，拳眼向上。目视右拳（图5—80）。

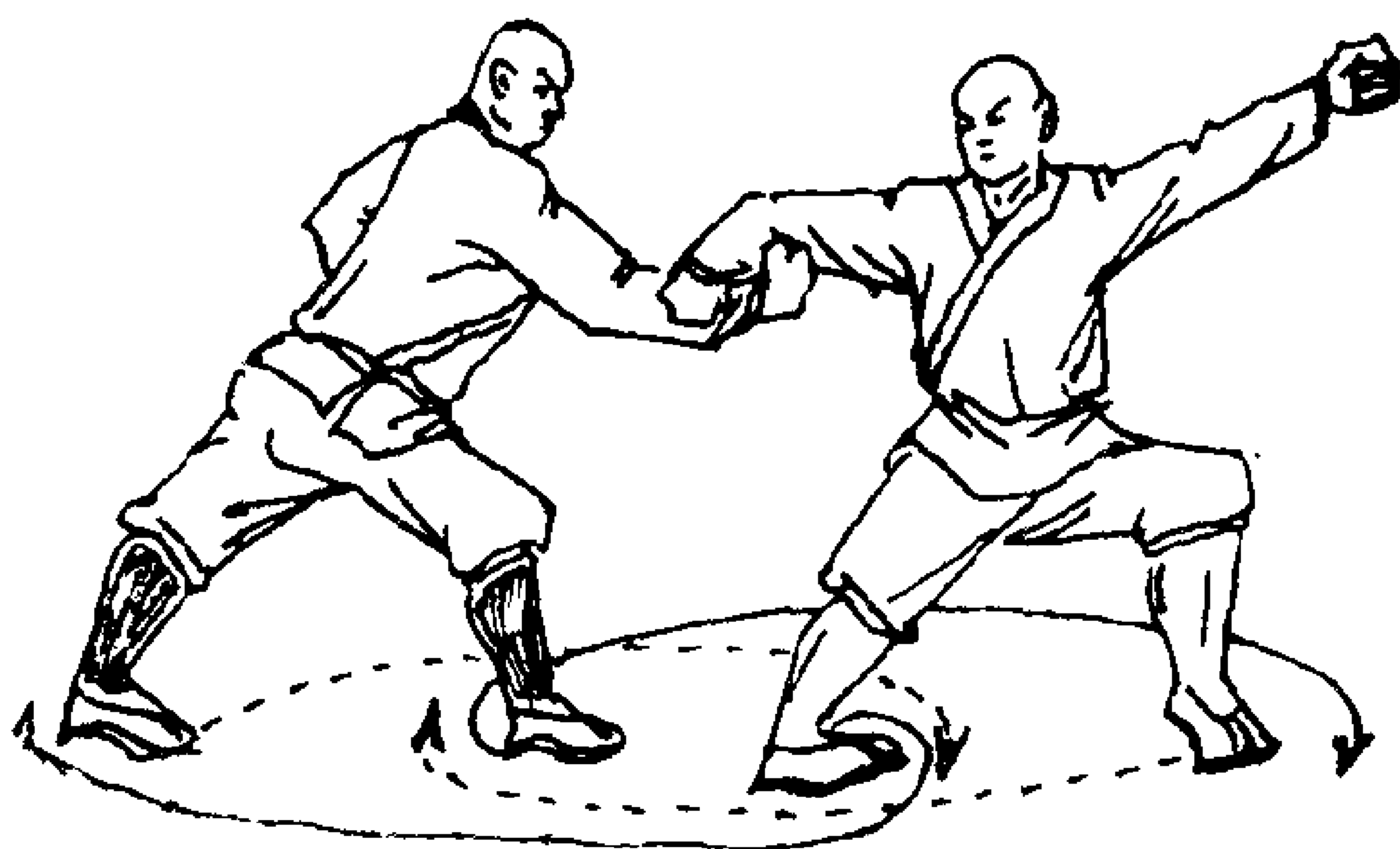


图5－80

13. 双方反身推掌

甲乙双方先抬左脚上一步，震脚落于对方右脚后内侧，然后右脚抬起、左脚为轴，甲体右转270°，乙体右转360°双方右脚落于左脚内侧一步，两腿成马步；同时，双方两拳变掌，随势转动，左掌推向左侧方，掌心斜向左，掌指向上；右掌上架头前左上侧，掌心斜向前，掌指斜向右，甲乙双方对视（图5—81）。

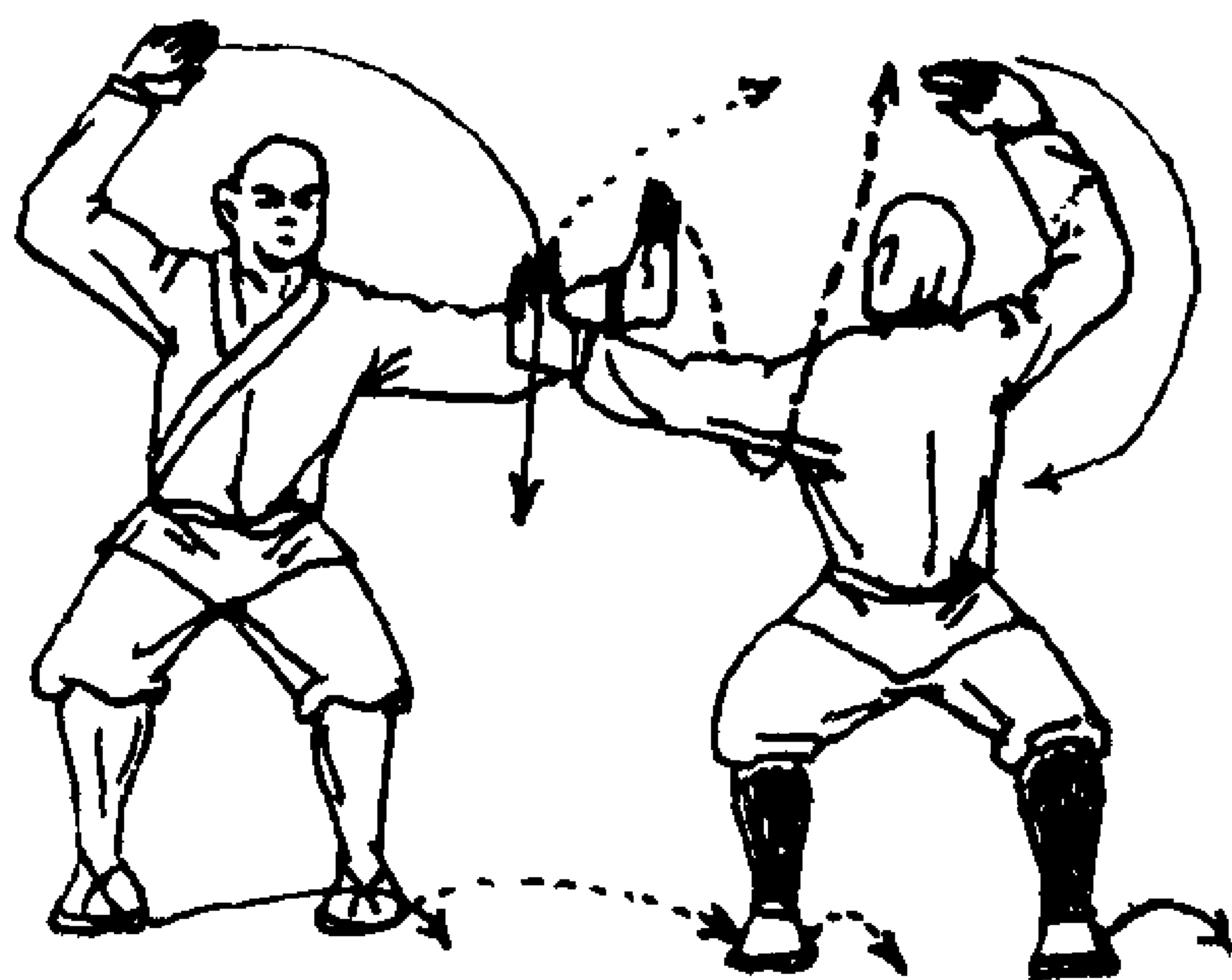


图5－81

14. 乙梅鹿扬角，甲退步避敌

乙两脚离地，向左踮跳一步，体左转90°，落地后两腿成左弓步；同时，两掌变拳，左拳崩击甲方头部，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视甲方背部。

甲两脚向右踮跳半步，体向左转90°，落地后两成左弓步；同时，两掌变拳，左拳向前上迎架乙方左腕，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图5—82）。

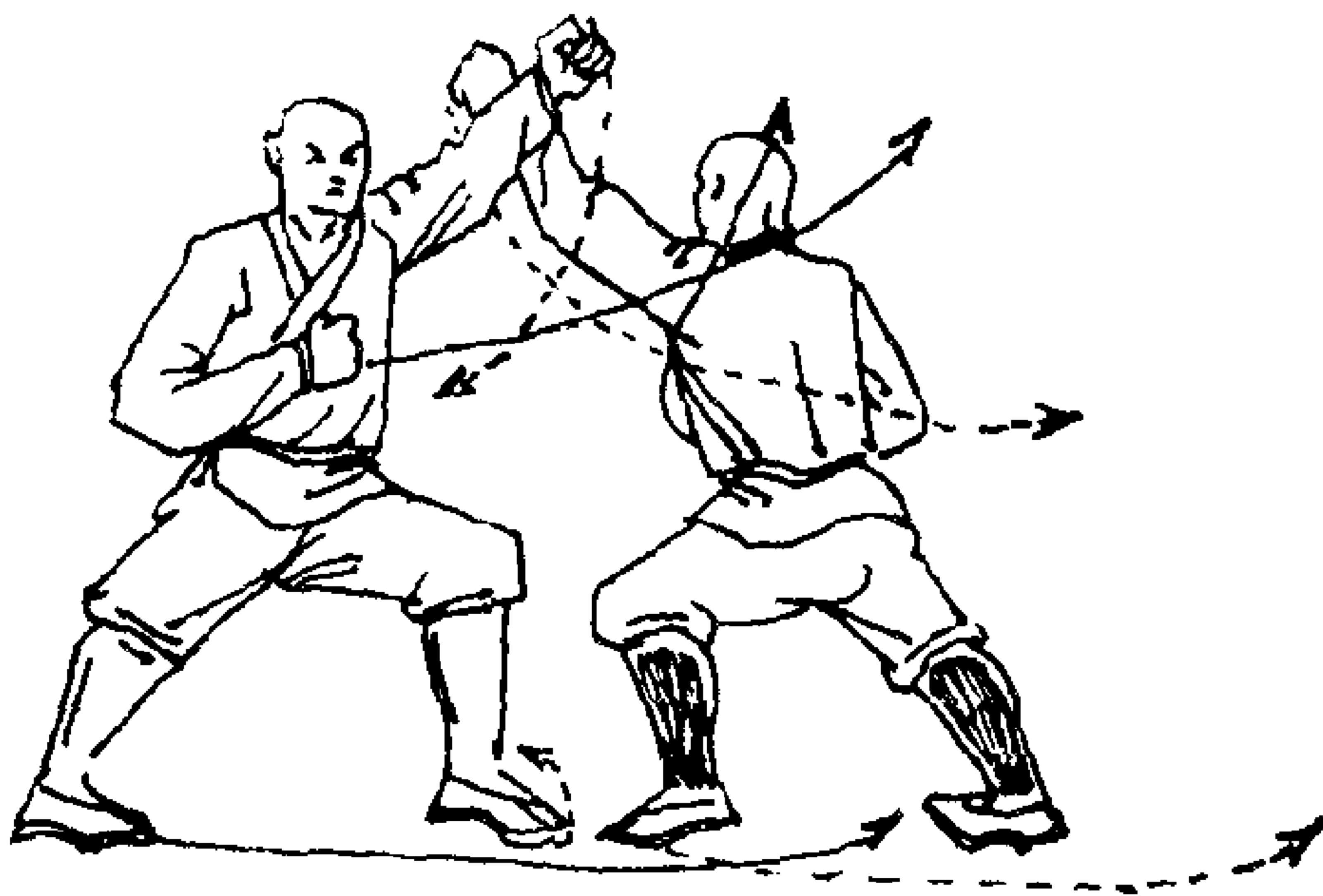


图5－82

乙左脚抬起原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳冲击甲头部，拳心向左，拳眼向上，左臂屈肘左拳护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲左脚后撤一步，两腿成右弓步，同时，右拳向上、向外拨架乙方右手腕，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图5—83）。

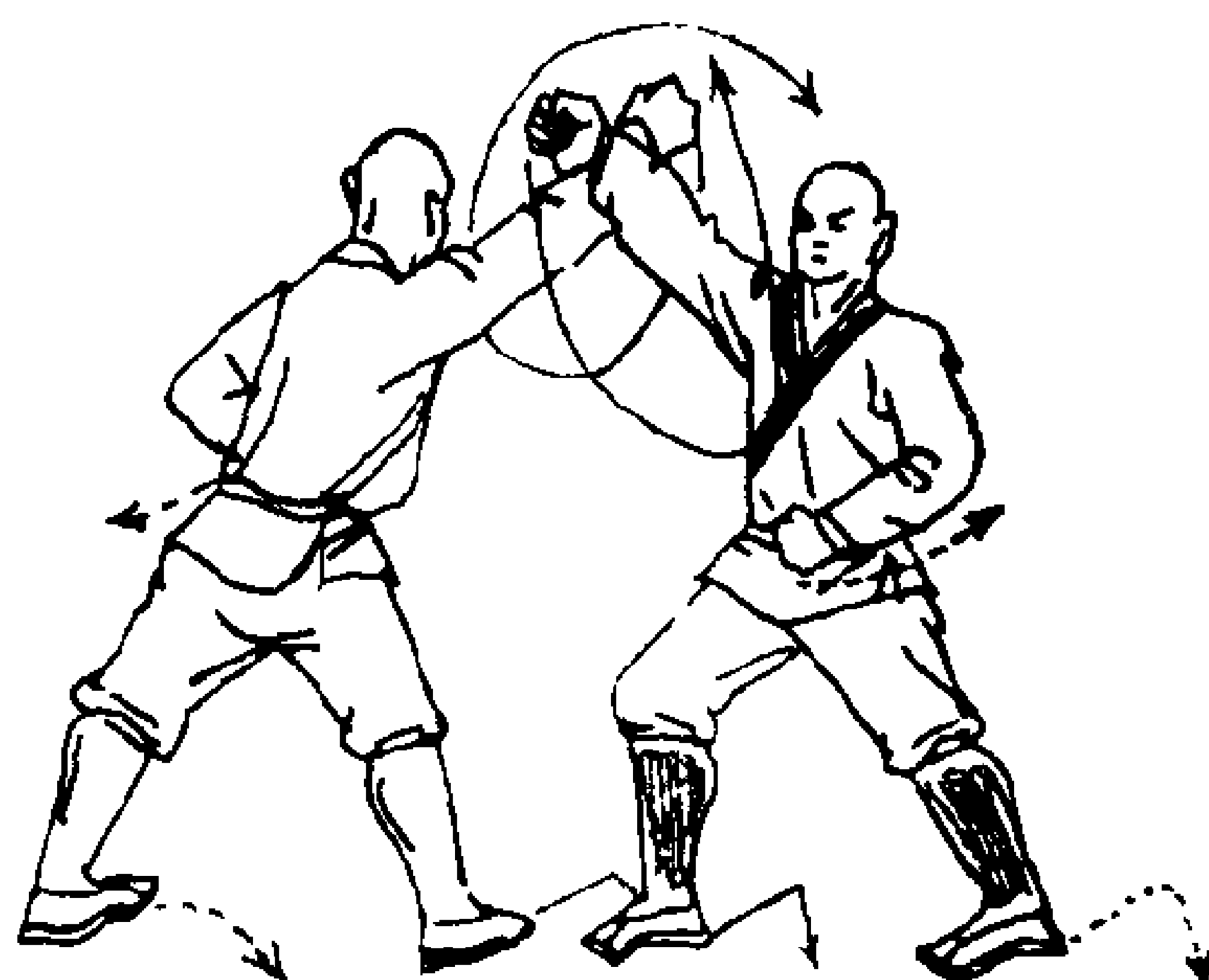


图5—83

15. 乙连环劈掌，甲回手迎敌

乙两脚向前踮跳半步，仍成右弓步；同时两拳变掌，右掌抽回环弧后再劈击甲头部，掌心向左，掌指斜向前；左掌展于体左后侧，掌心向左，掌指斜向后。目视甲方。

甲两脚后撤半步，仍成右弓步；同时两拳变掌，右掌收回，环弧上架、拨打乙方右掌腕，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护于左腰侧，掌心向内，掌指斜向前。目视乙方（图5—84）。



图5—84

16. 乙猛虎出洞，甲退步避险

乙右脚抬起原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步，绊住甲右腿；同时，右掌上架甲方右掌，左掌穿向甲胸



图5－85

前，横砍甲左肩，掌心斜向下，掌指向前。目视甲方。

甲右掌被架，左臂屈肘左掌护胸，掌心向内，掌指向前。目视乙方（图5—85）。

接上式，甲左脚抬起原地震脚下落，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左掌向前上方推架乙方左掌臂，掌心向右，掌指斜向前；右臂屈肘右掌护右腰侧，掌心向内，掌指斜向前。目视乙方。

乙两腿左弓步不变；左掌被架，掌心向右，掌指斜向前；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲方（图5—86）。



图5－86

上动不停，乙左脚抬起原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步，绊住甲左腿；同时，左掌上架甲方左掌，右

掌向甲胸前穿击，并横砍甲头部，掌心斜向下，掌指向右。目视甲方。

甲两腿变叉步；同时，左掌被架；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心向内，掌指斜向前。目视乙方（图5—87）。



图5－87

接上式，甲抬右脚原地震脚下落，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时右掌向前推架乙方右掌，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护于腰间前侧，掌心斜向下，掌指向前。目视乙方。

乙右掌被架，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护于腰间前侧，掌心向内，掌指斜向前。目视甲方（图5—88）。

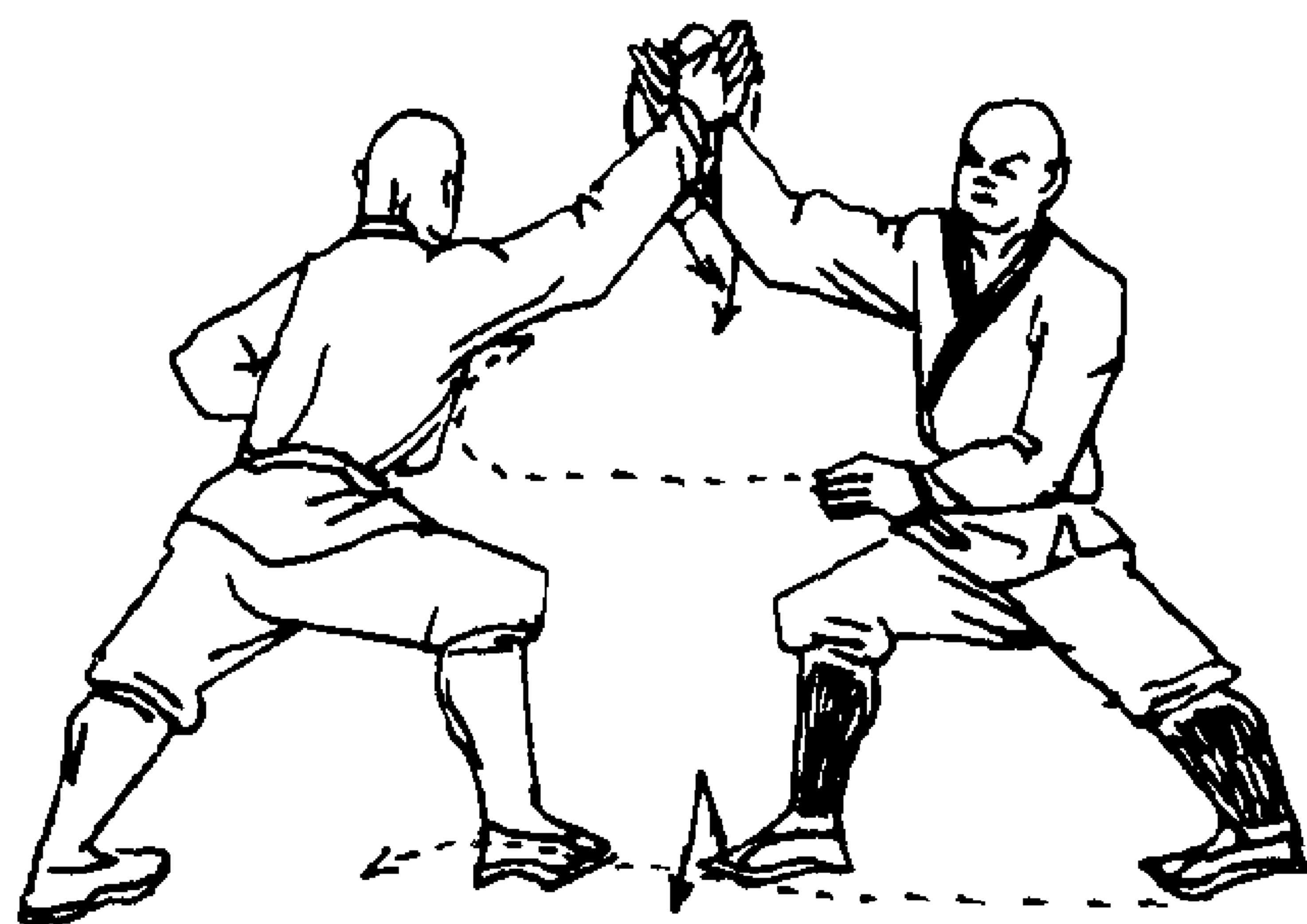


图5－88

17.甲缠拿进肘，乙撤身重拳

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成高弓步，

绊住乙右腿，右掌旋腕缠住乙方右手腕，用力拉于胸前右侧；左臂屈肘抵击乙方右肋前侧，掌心斜向右，掌指斜向上。目视乙方。

乙右手被拿；左掌护于腰间前侧不动。目视甲方（图5—89）。

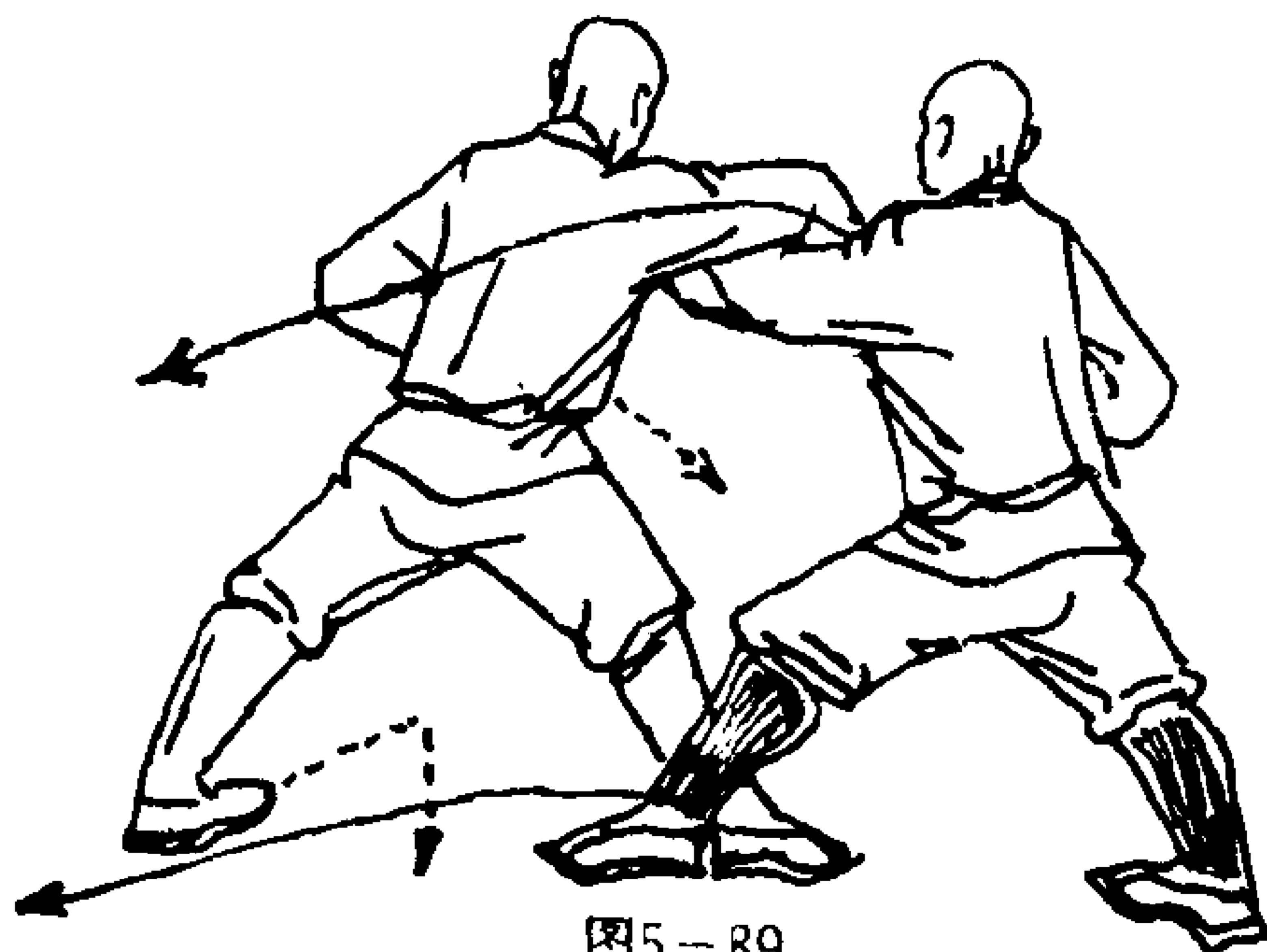


图5－89

乙抬左脚前移，震脚下落，左脚后撤一步，两脚踉地，体右转90°，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳直揣甲方肋下，拳心向后，拳眼斜向下；右臂屈肘右拳护胸前，掌心向里，拳眼向上。目视左拳。

甲两腿变成左弓步；同时两臂屈肘两掌护胸，拳心相对，掌指斜向上。目视乙方（图5—90）。

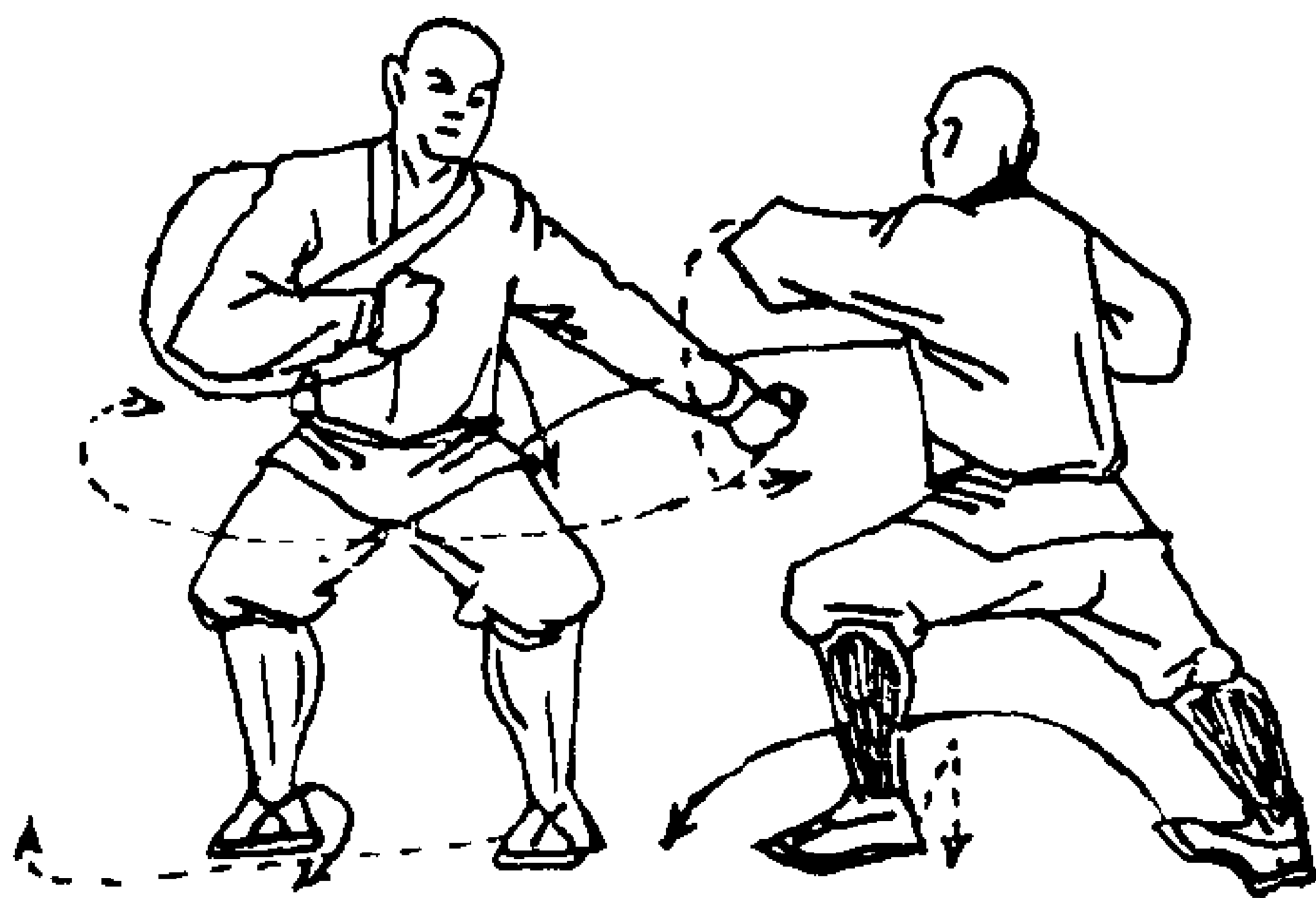


图5－90

18.甲上步栽捶，乙撤身拨打

甲抬左脚原地震脚下落，右脚抬起、左脚为轴体左转180°，右脚随势向右侧横跨一步，落地后两腿成马步；同时两掌变拳，右拳直臂冲击乙方后腰命门穴，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视乙方。

乙抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左横跨一步，两腿成马步；同时，右拳随势拨打甲方右小臂，拳心斜向后，拳眼斜向内；左臂屈肘左拳收护于左肋外侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图5—91）。

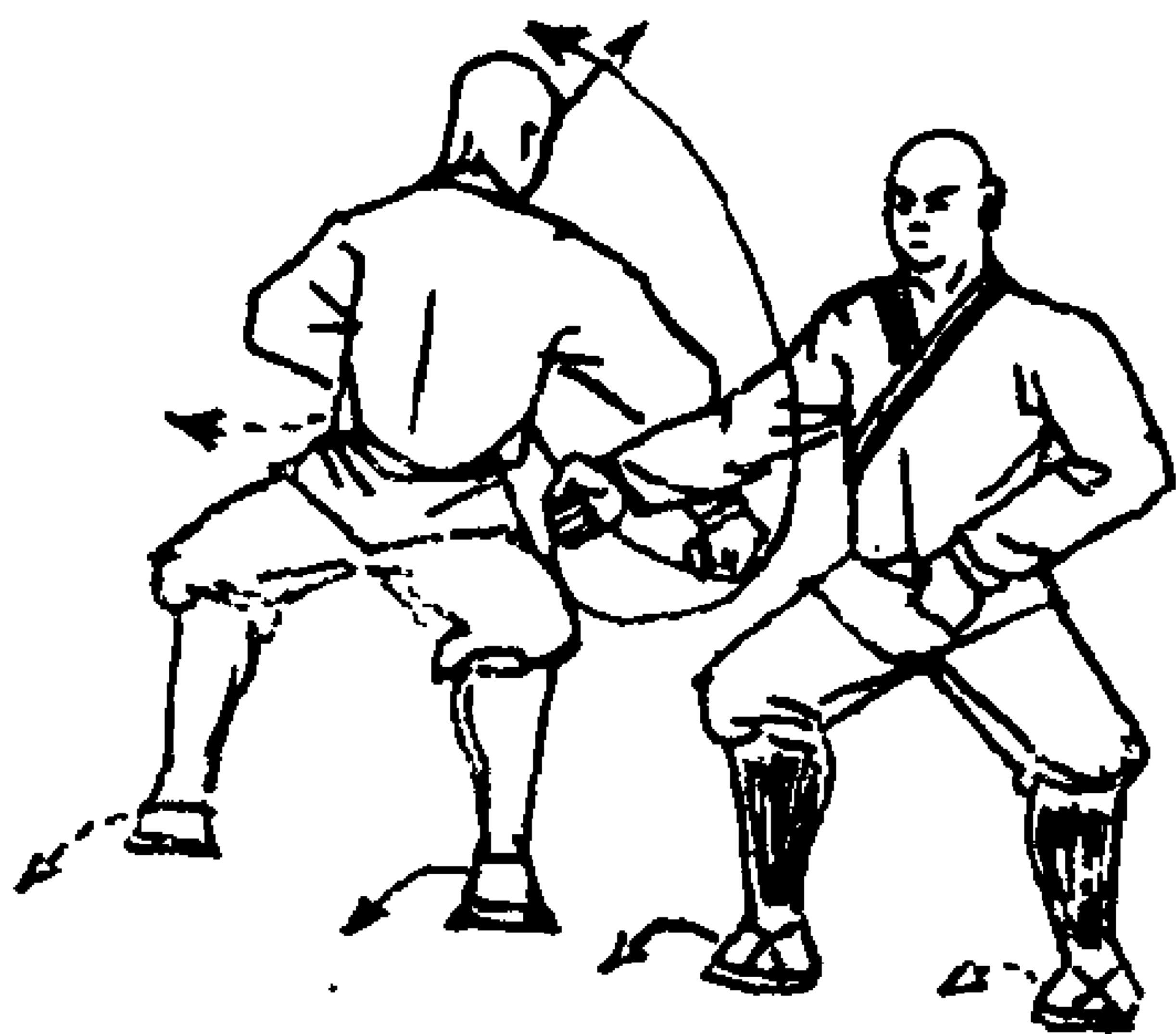


图5－91

19.甲进步抡捶，乙撤步拨架

甲双足向右踮跳半步，两腿马步不变；同时，右拳环弧、向乙头部劈砸，拳心斜向前，拳眼斜向上；左拳不动。目视右拳。

乙双足向左踮跳半步，两腿马步不变；同时，右拳向上环弧拨架甲方右拳，拳心向前，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图5—92）

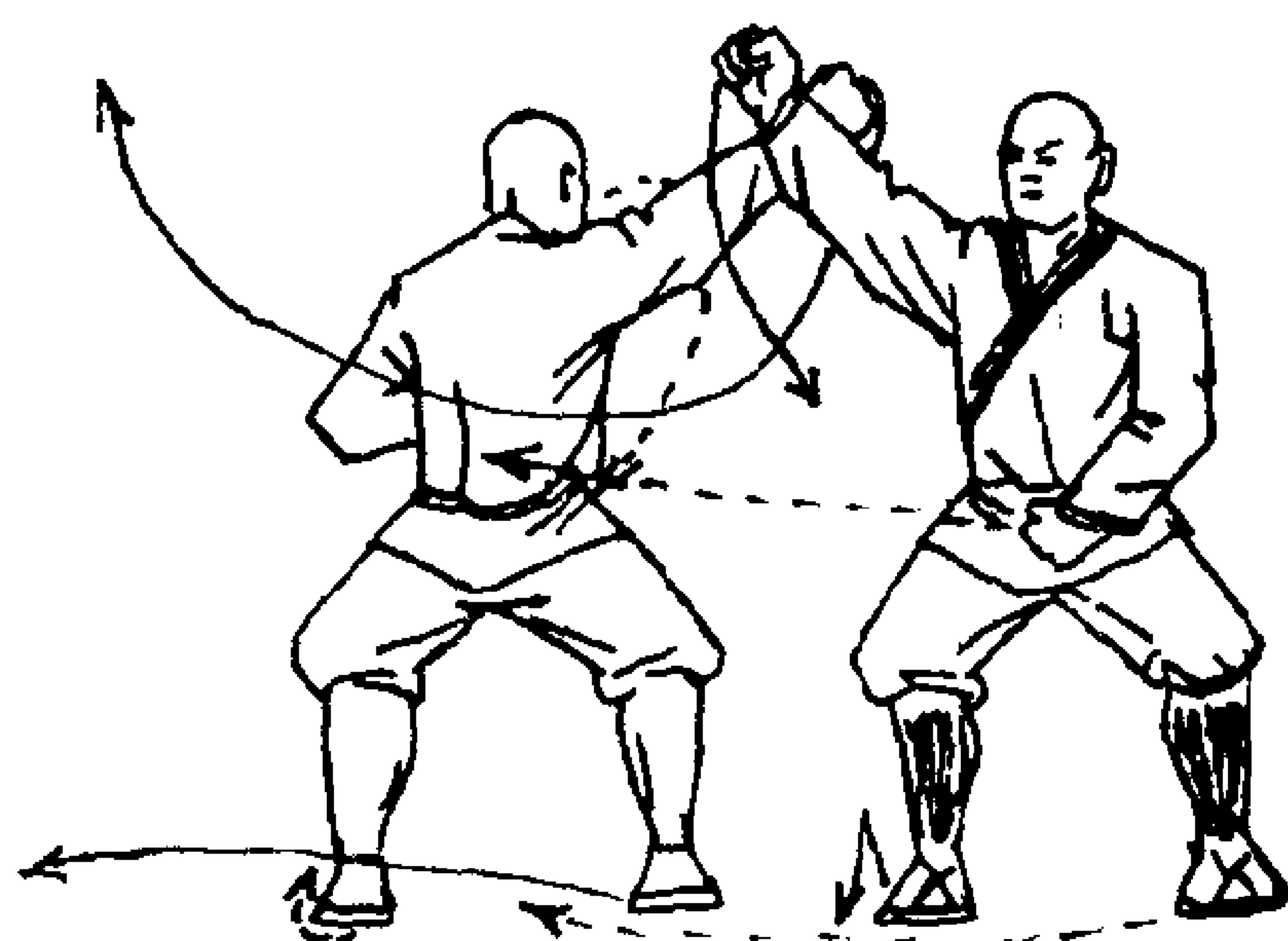


图5—92

20. 甲黄龙探海，乙撤步勾挂

甲抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左拳直击乙方后腰命门穴，拳心向右，拳眼斜向前；右臂屈肘护于肋间外侧，拳心向内，拳眼向上。目视左拳。

乙两脚为轴，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时左拳向前勾挂甲方左腕，拳心向右，拳眼向上；右拳甩展于体右后侧，拳心向右，拳眼斜向上。目视甲方（图5—93）。

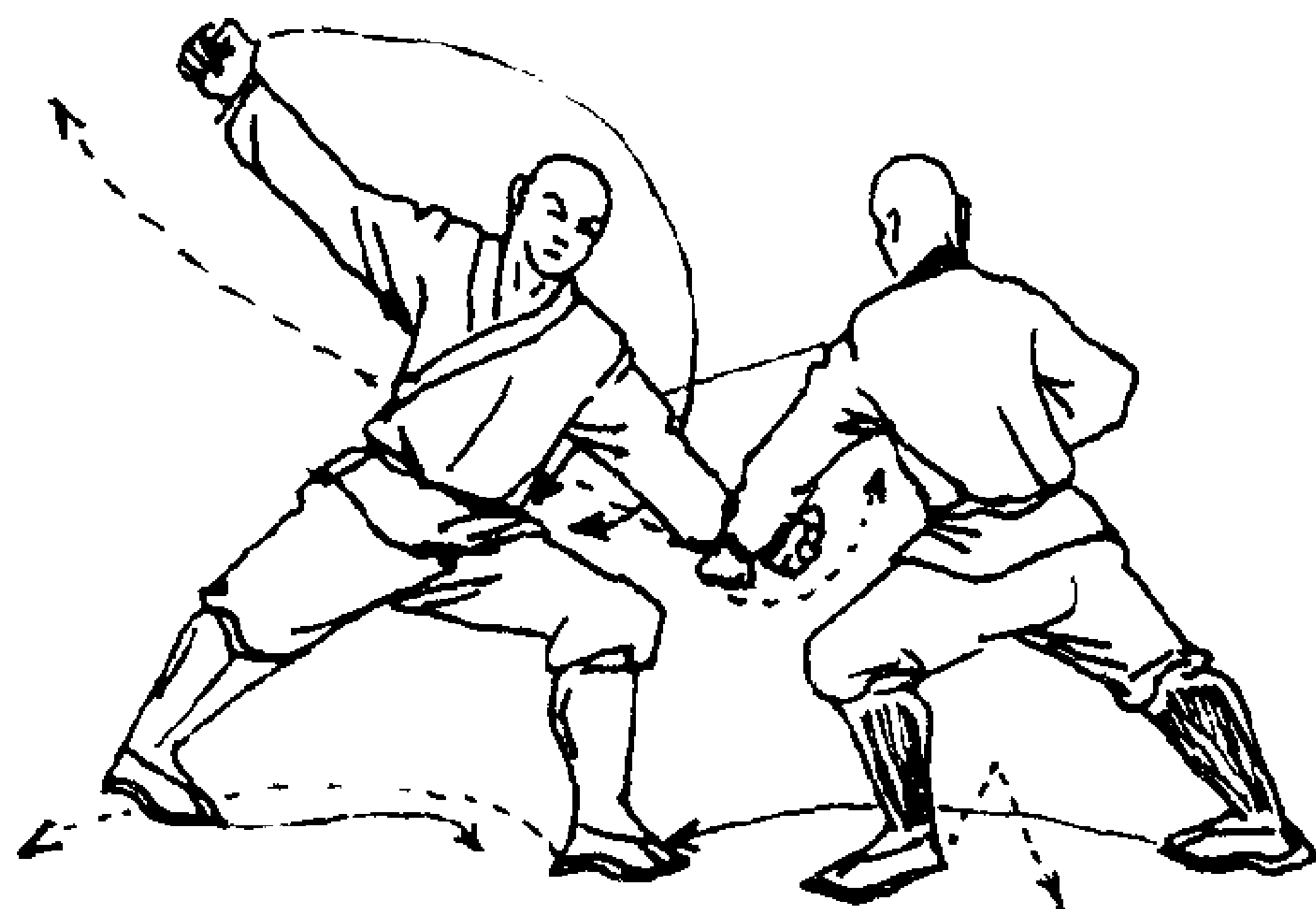


图5—93

上动不停，甲左脚抬起后移震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳随势向前直击乙方后腰眼，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼斜向前。目视乙方。

乙两脚前后换步，落地后两腿成右弓步；同时右拳由后向前下勾挂甲方右腕，拳心向左，拳眼斜向前；左拳甩展于体左后侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视右拳（图5—94）。

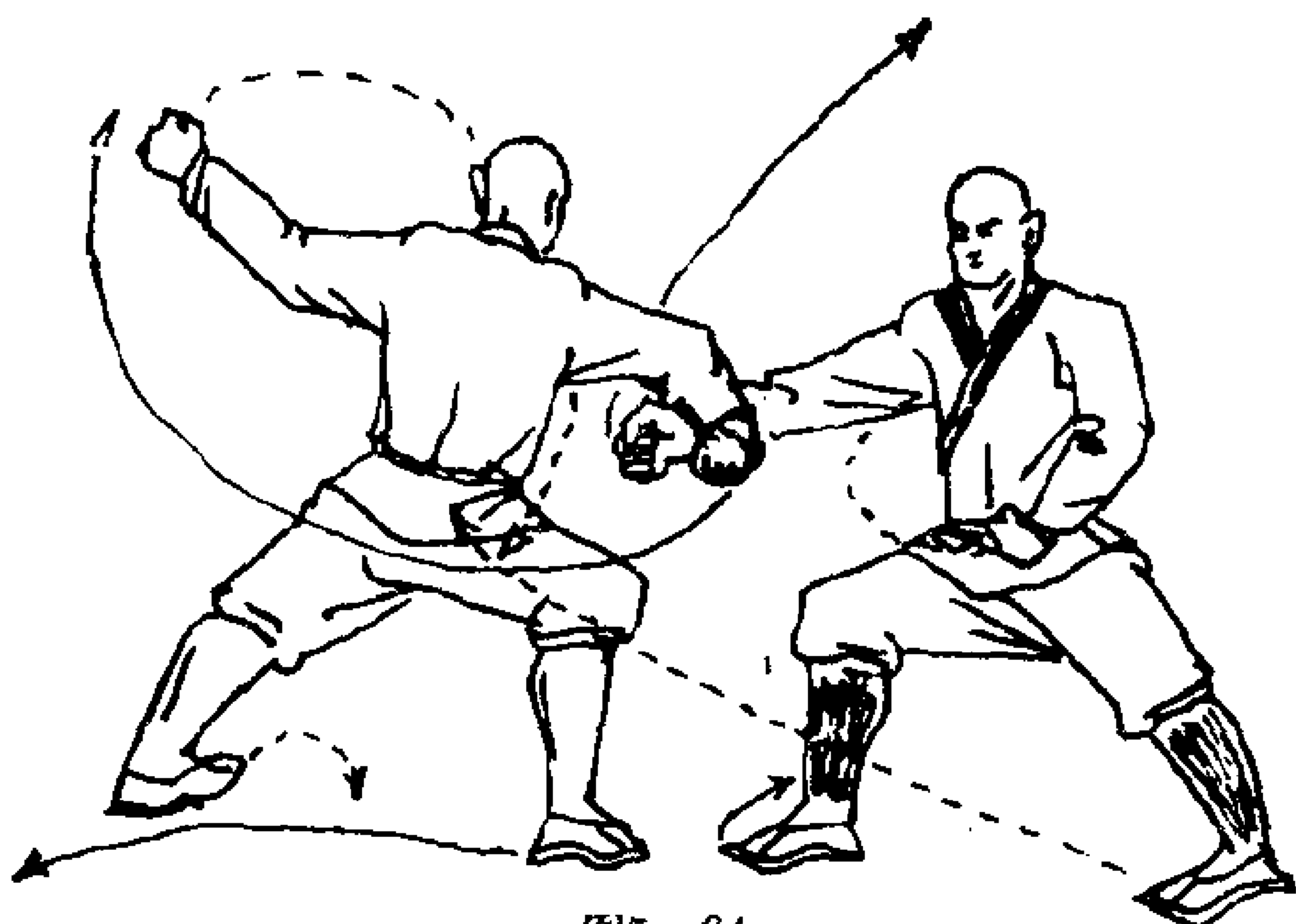


图5－94

21.甲千斤一根，乙撤身砸拳

甲右脚尖外旋，抬左脚向乙胯部弹踢；同时，右拳摆展于头右后上侧，拳心向左，拳眼向后；左臂屈肘左拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙左脚抬起前移震脚下落，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左拳由后向前砸击甲方左脚面，拳心向右，拳眼斜向上，右臂屈肘右拳上架头前上方，拳心斜向右，拳眼向下。目视甲方（图5—95）。

上动不停，甲左脚在前一步下落左腿直立支撑，抬右脚

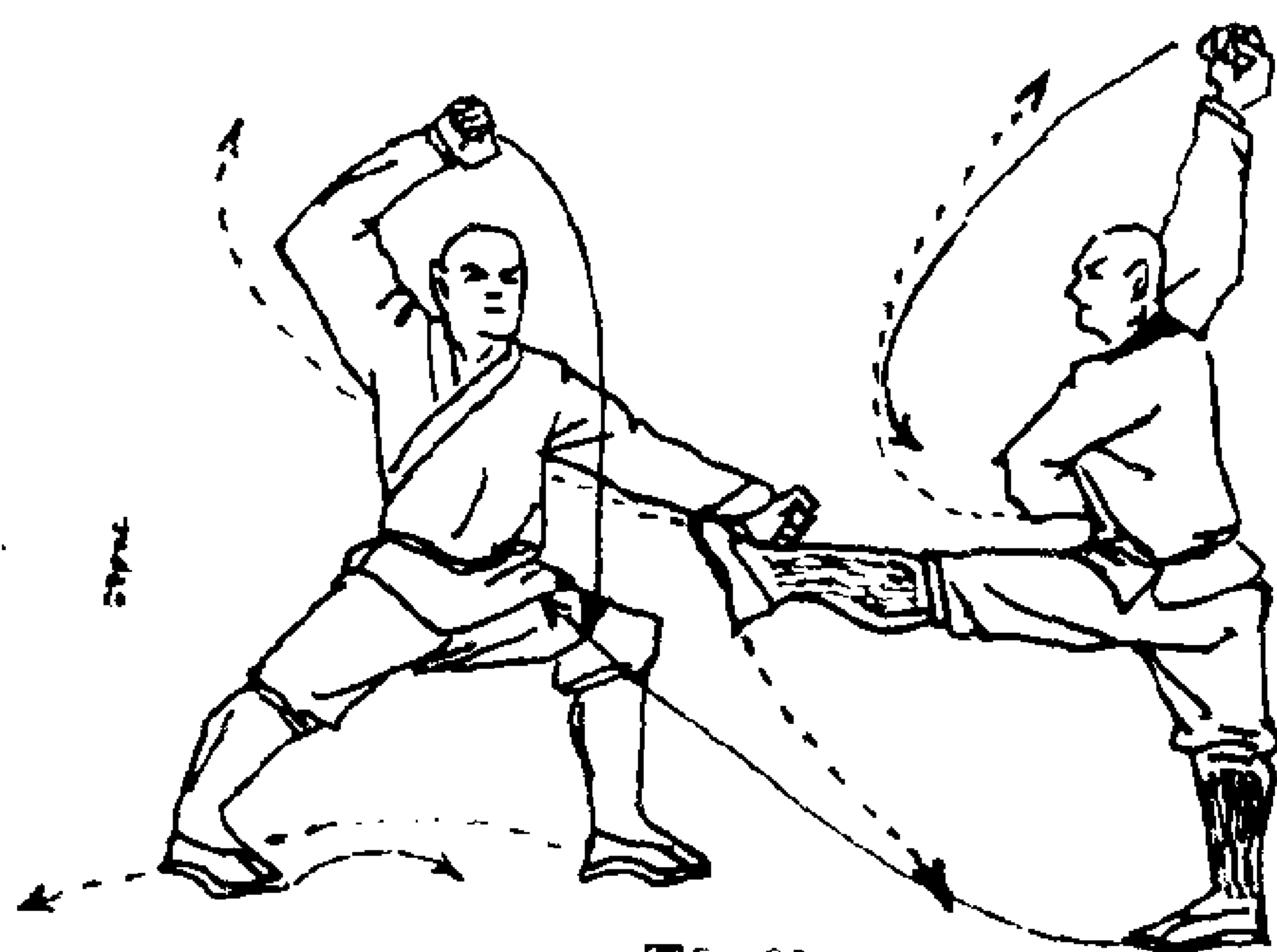


图5－95

弹踢乙方裆部；同时左拳摆于左后上侧，拳心向左，拳眼向前；右臂屈肘右拳护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚前后换步，两腿成右弓步；同时右拳向前下方砸击甲方右脚面，拳心向左，拳眼向上；左拳甩展于左后上侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视前下侧方（图5—96）。

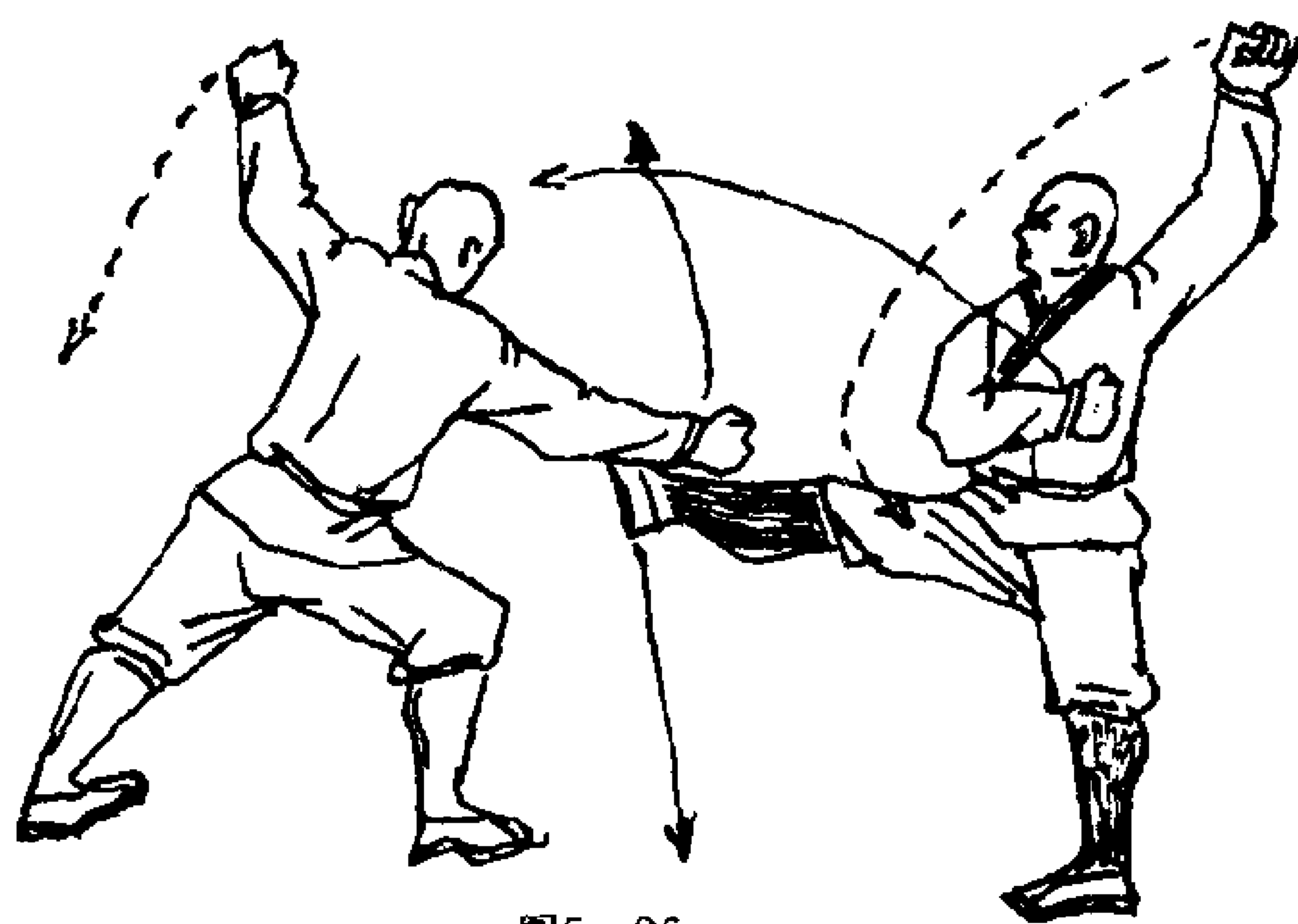


图5－96

22.甲弓步劈拳，乙弓步担柴

甲右脚在前一步落地，两腿成右弓步；同时，右拳向乙头部抡劈，拳心斜向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼斜向前。目视乙方。

乙右弓步不变；右拳向上架拨甲方右手腕，拳心向左，拳眼斜向上；左拳展于体左后侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视甲方（图5—97）。

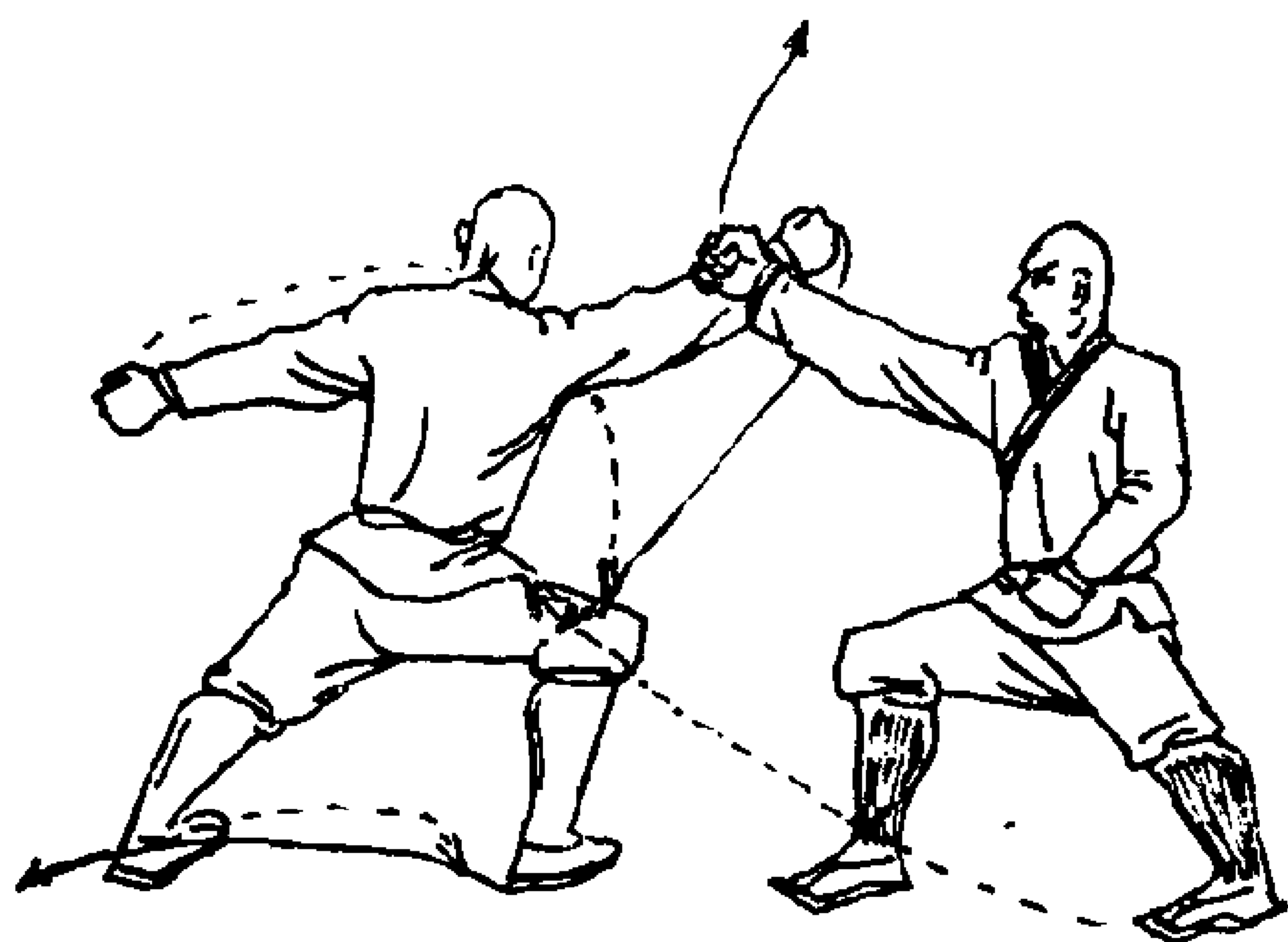
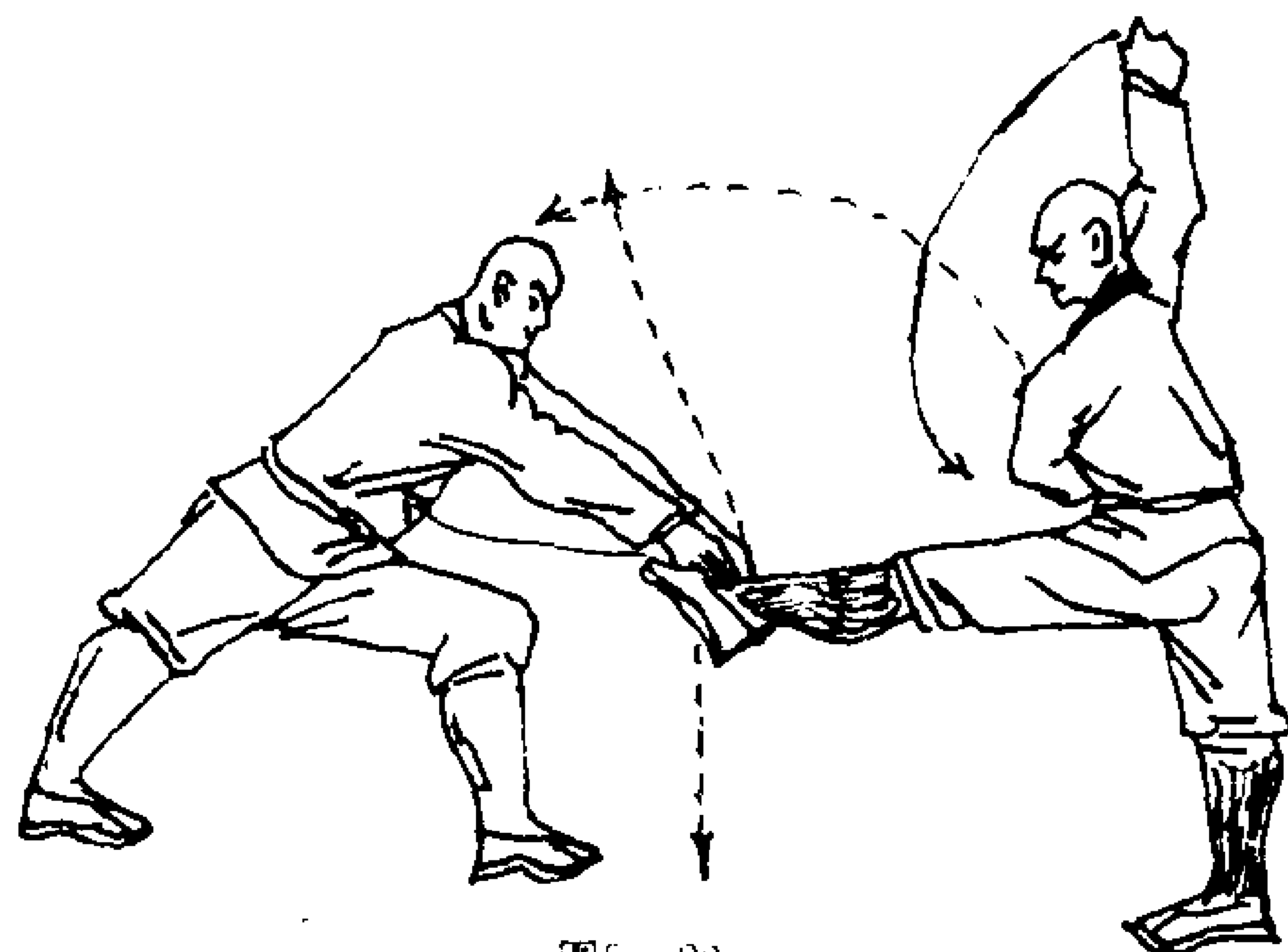


图5－97

23.甲浪里踢球，乙狸猫扑鼠

甲抬左脚向乙腰部弹踢；同时右拳摆于头右后上侧，拳心向右，拳心向前；左臂屈肘左拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方左脚。

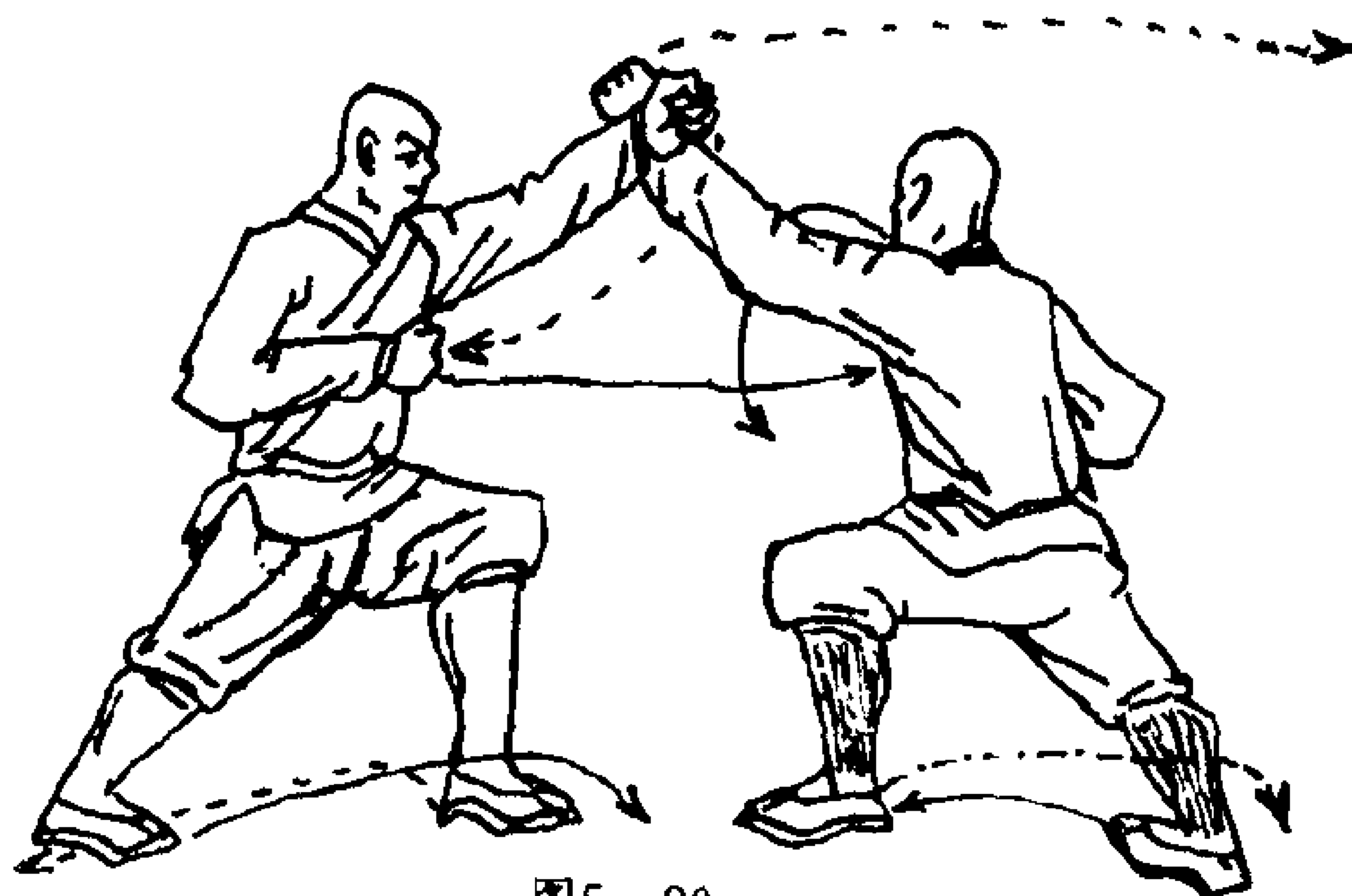
乙两脚前后换步，两腿成左弓步；同时两拳变掌，向前下方猛力拍击甲方左脚面。目视前方（图5—98）。


图5—98

24.甲登山劈拳，乙弓步崩拳

甲左脚在前方一步落地，两腿成左弓步；同时左拳向乙头部抡劈，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙左弓步不变；左拳向上拔架甲方右手腕，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心斜向内，拳眼斜向上。目视甲方（图5—99）。


图5—99

25.乙进步冲拳，甲顺手牵羊

乙两脚前后换步，落地后两腿成右弓步；同时右拳随势向前直冲甲左肋，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚前后换步，落地后两腿成左弓步；上体向左微转，同时，右拳向后勾拨乙右手腕，拳心斜向右，拳眼向内，左拳展于左后上侧，拳心向左，拳眼斜向上。目视乙方（图5—100）。

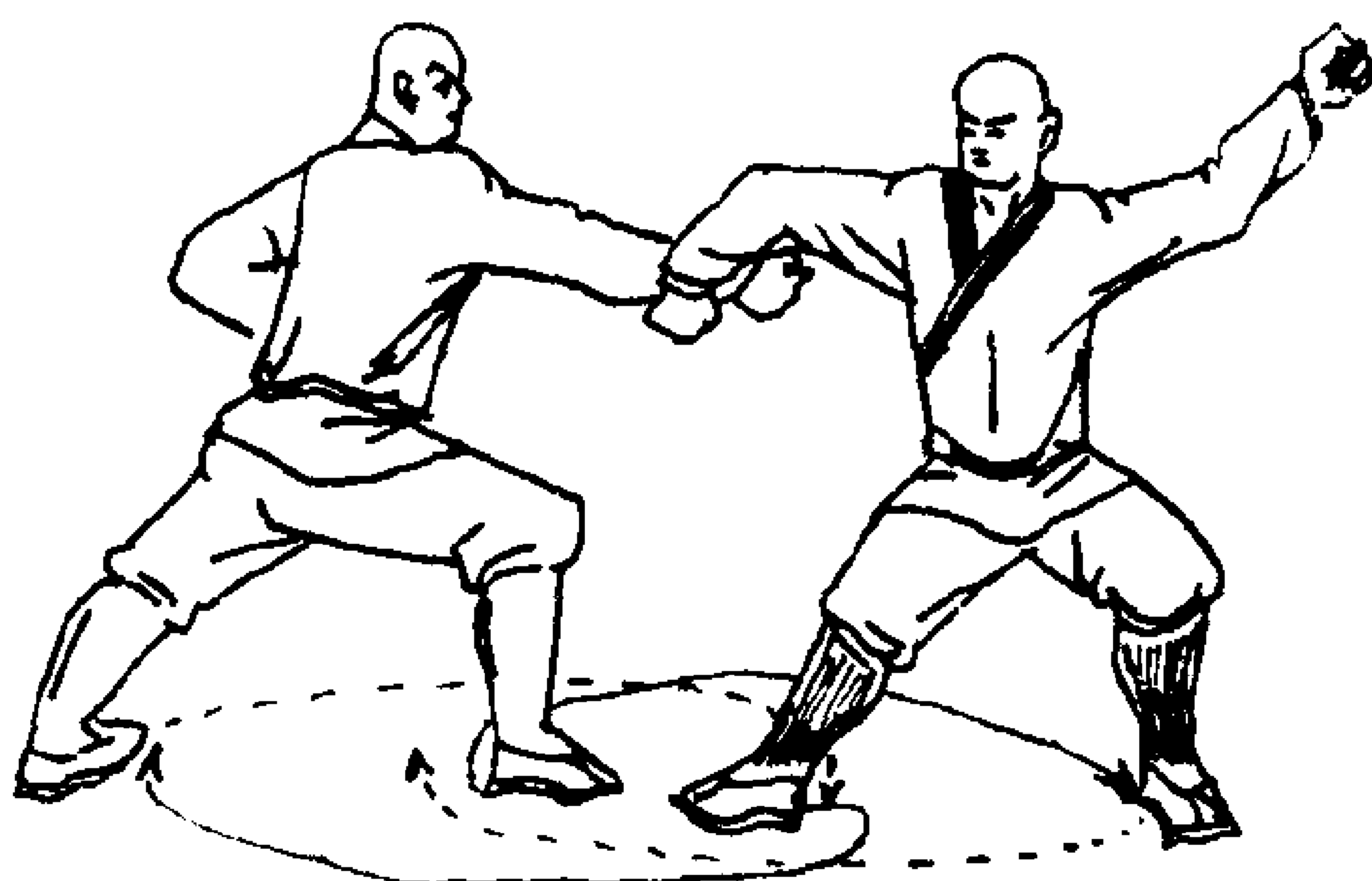


图5－100

26.双方反身滚龙

甲乙双方左脚抬起向右旋跳，右脚也随着迅速抬起，体右转270°，落地后两腿成马步；同时两拳变掌，左掌向左侧推击，掌心斜向左，掌指斜向上；右掌横架头上前方，掌心向前，掌指斜向左。目视对方（图5—101）。

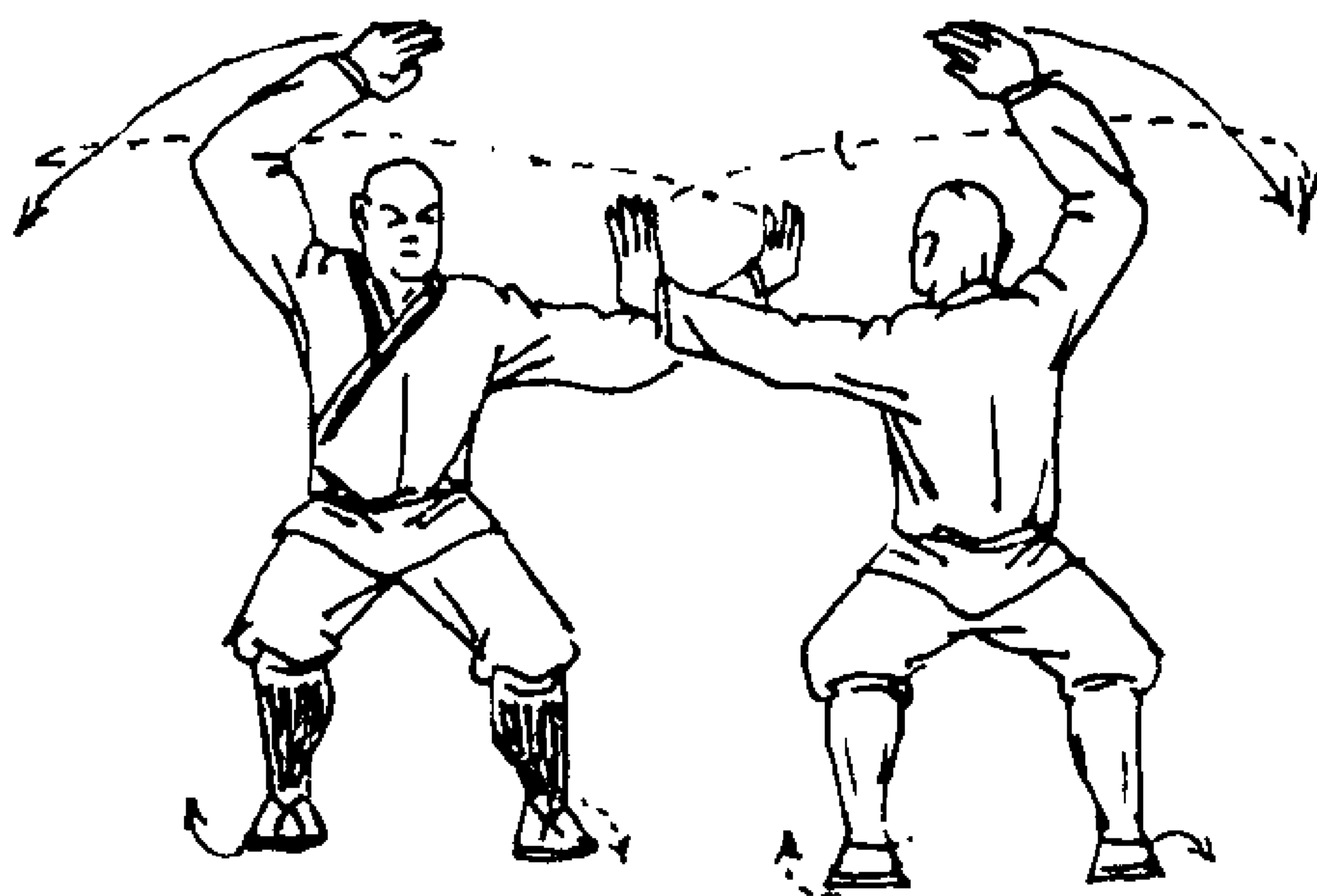


图5-101

27.双方弓步采拿

甲乙双方两脚踬地，体右转90°，两腿成右弓步；同时，右掌下落于前方，掌心斜向下，掌指斜向前；左掌由后向前拍击右掌背，掌心向下，掌指斜向前，两掌夹紧。目视两掌（图5—102）。

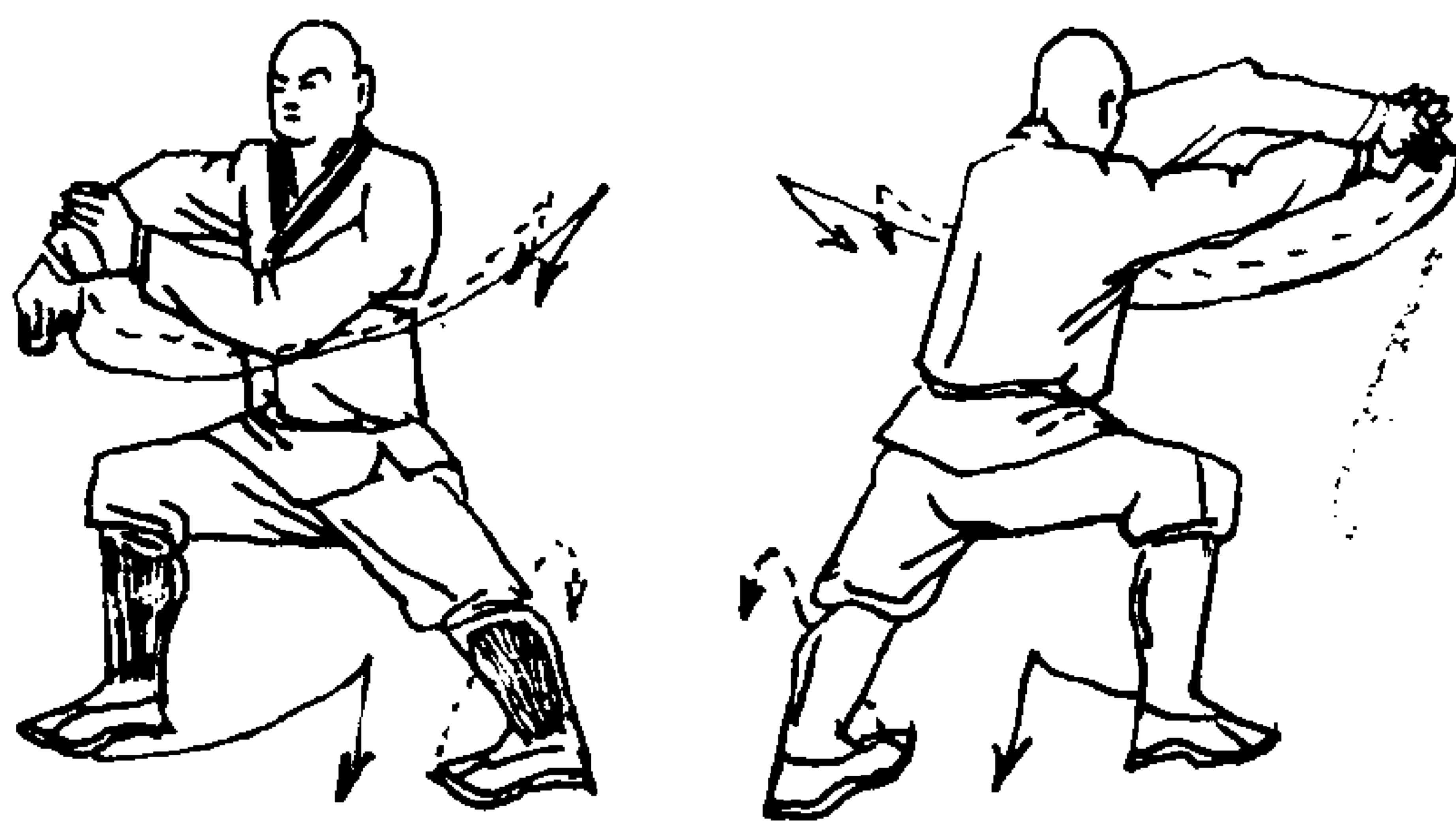


图5－102

28.双方独立湘江

甲乙双方两脚蹍地，体左转180°，抬右脚前移半步，震脚下落，左腿屈膝提起，两腿成独立势；同时两臂屈肘两掌夹紧，护于右腰下侧，两掌心向内，掌指斜向下。目视前方（图5—103）。

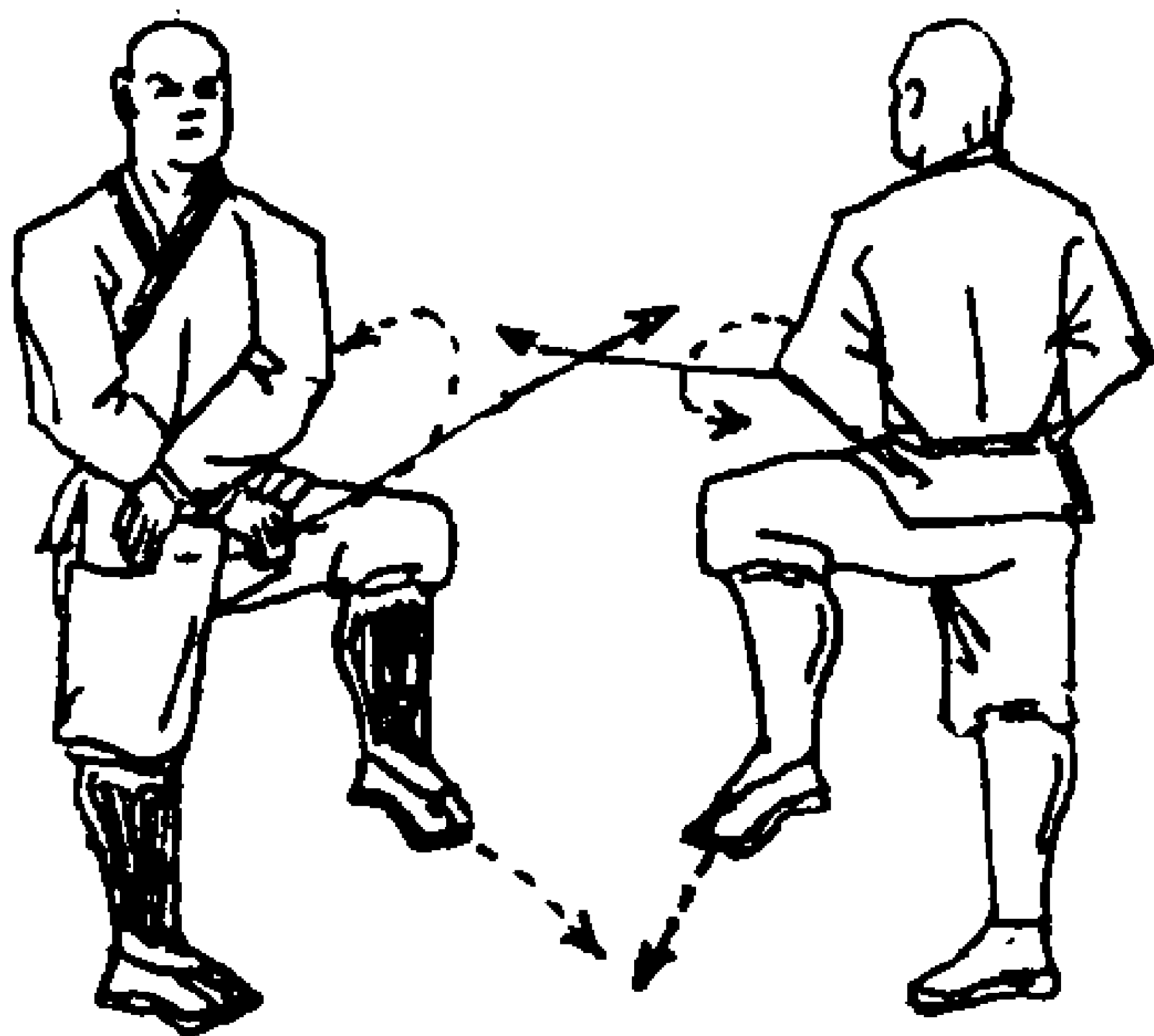


图5－103

29.双方饿虎登山

甲乙双方左脚在前方下落，两腿成左弓步；同时两掌变拳，右拳直臂向前冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于左肋前侧，拳心向里，拳眼向上。目视前方（图5—104）。

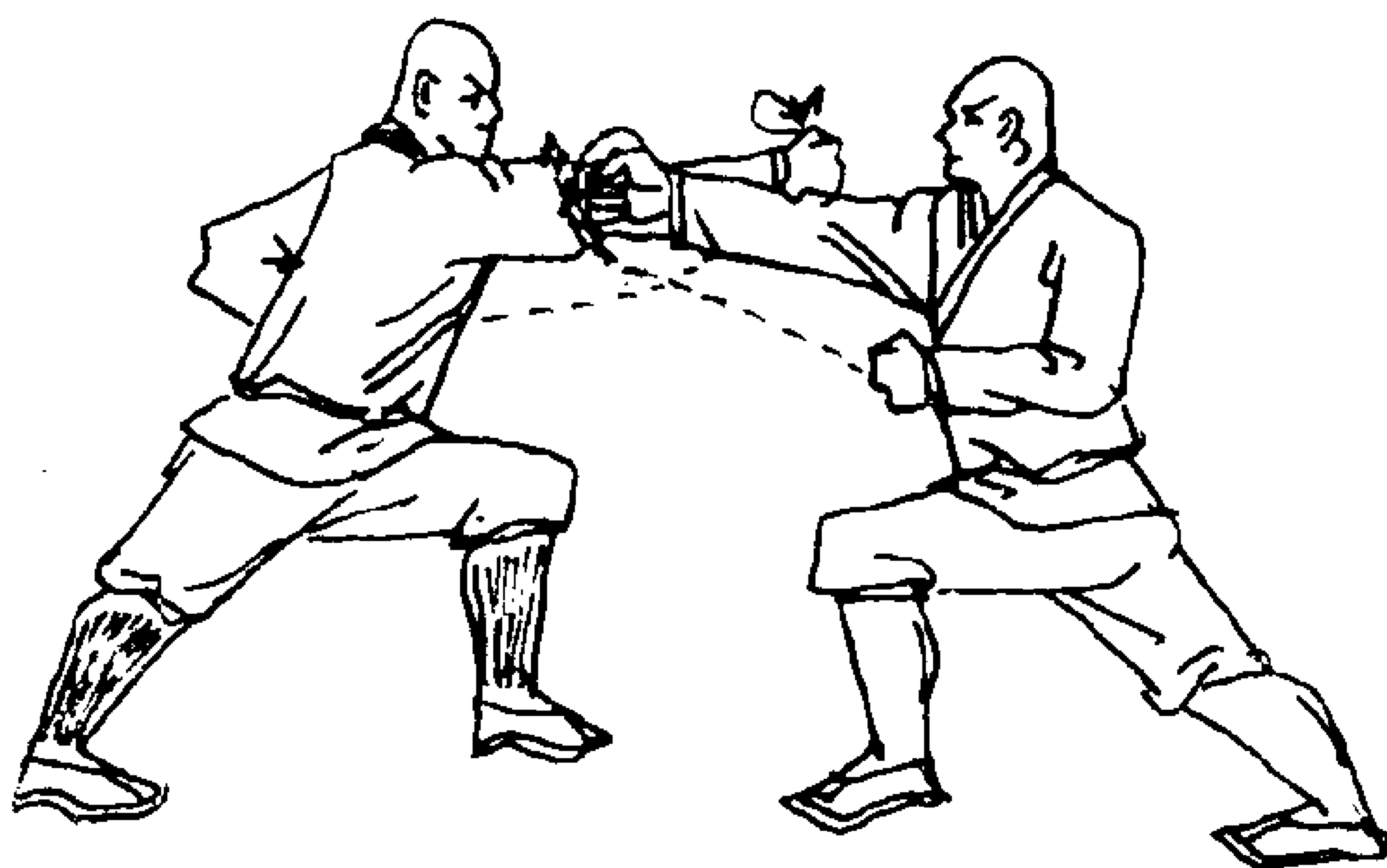


图5－104

30.双方左弓步采打

接上式，甲乙双方左弓步不变；两拳变掌，左掌向前迎击，右掌心拍击左掌背，两掌夹紧，两掌心向下，掌指斜向前。目视前方。（图5—105）。

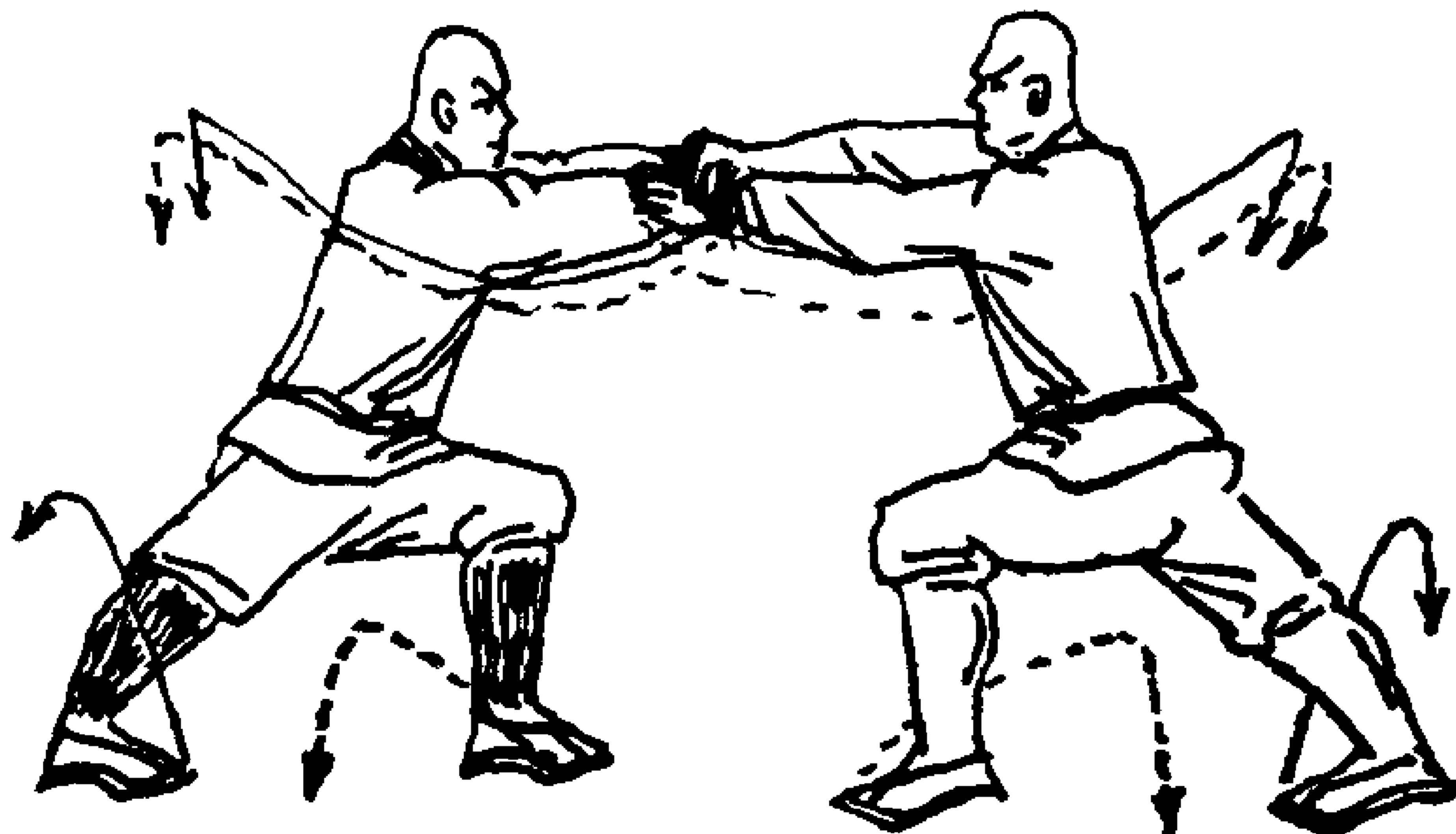


图5－105

31.双方回身独立步

甲乙双方两脚蹍地，体右转180°，抬左脚向前移步，震脚下落，右腿屈膝提起，两腿成独立势；同时两掌紧握随势转动，两臂屈肘两掌交叉护于腰间左侧，两掌心斜向内，掌指斜向下。目视前方（图5—106）。

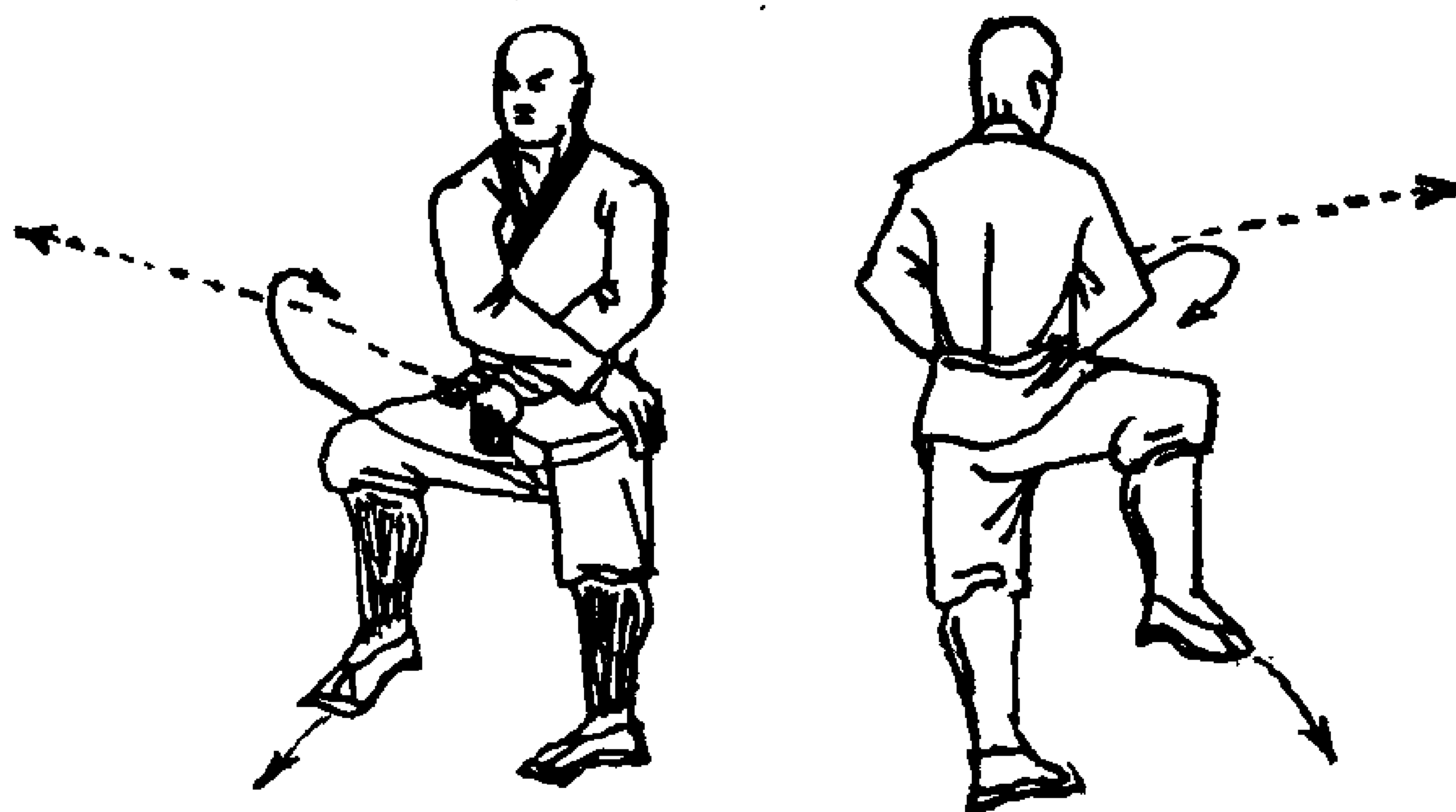


图5－106

32. 双方登山打虎

甲乙双方右脚在前方一步落地，两腿成右弓步；同时，左掌变拳向前方猛力冲击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图5—107）。

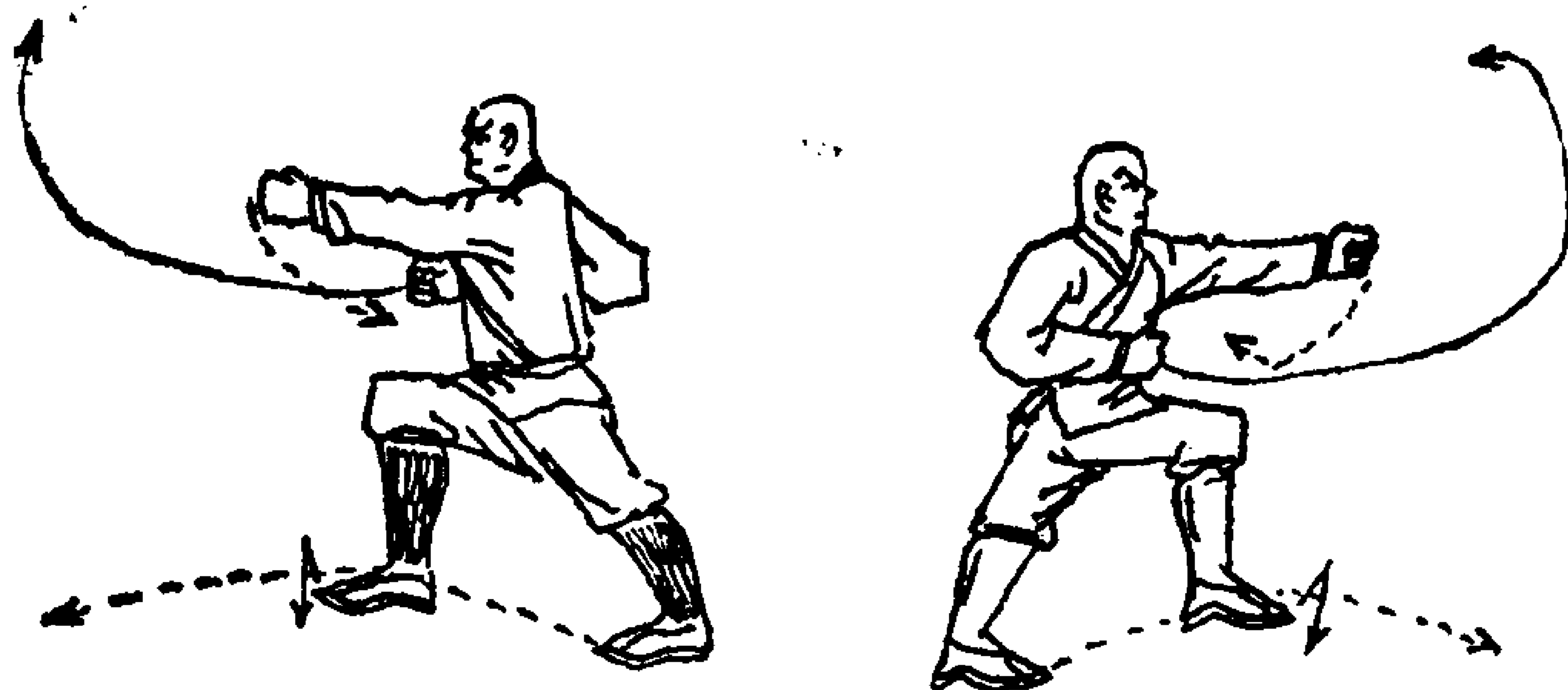


图5－107

33. 双方上步倒撩阴

甲乙双方右脚抬起原地震脚落下，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右臂屈肘右拳变掌上架于头上前方，掌心斜向前，掌指斜向上；左拳变掌向体左后侧崩击，掌心斜向前，掌指向下。目视前方（图5—108）。



图5－108

34.双方反身崩阴掌

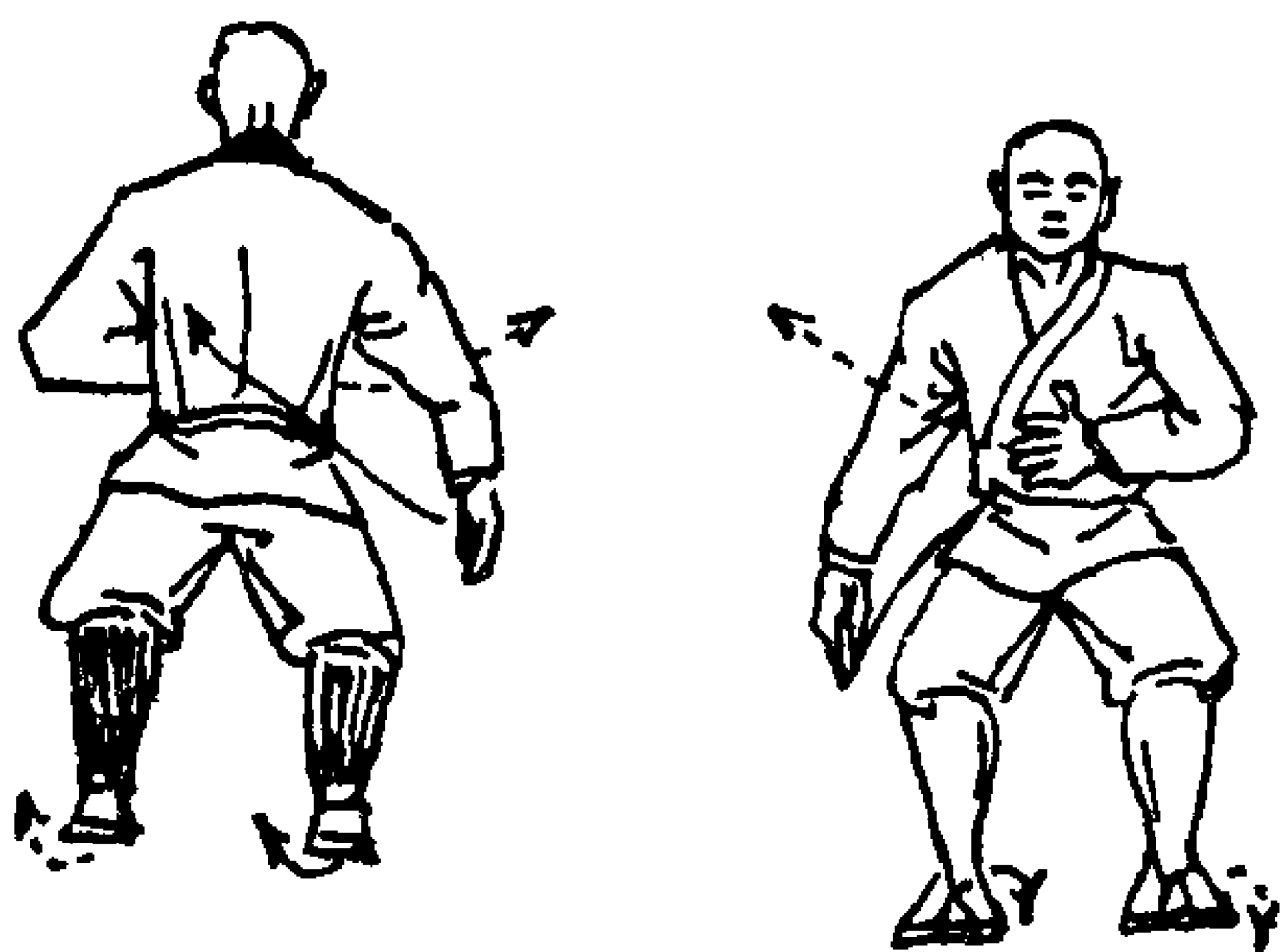


图5－109

甲乙双方两脚碾地，体右转90°，抬右脚原地震脚下落，两腿成马步；同时，右掌向右下侧甩摆崩击，掌心向里，掌指向下；左臂屈肘左掌收护于胸前，掌心向内，掌指斜向右。目视前方（图5—109）。

35.双方调步推迎门

甲乙双方两脚碾地，体右转90°，两腿成右虚步；同时，左掌向前直臂推击成立掌，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于右肋外侧，掌心向内，掌指斜向前。目视前方（图5—110）。



图5－110

36.双方弓步勾掌架

甲乙双方抬右脚内收，震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时左掌变勾手与右掌一同向前猛力崩推，勾掌相距九寸左右，左勾尖向下，右掌心向前，掌指向上。目视前方(图5—111)。

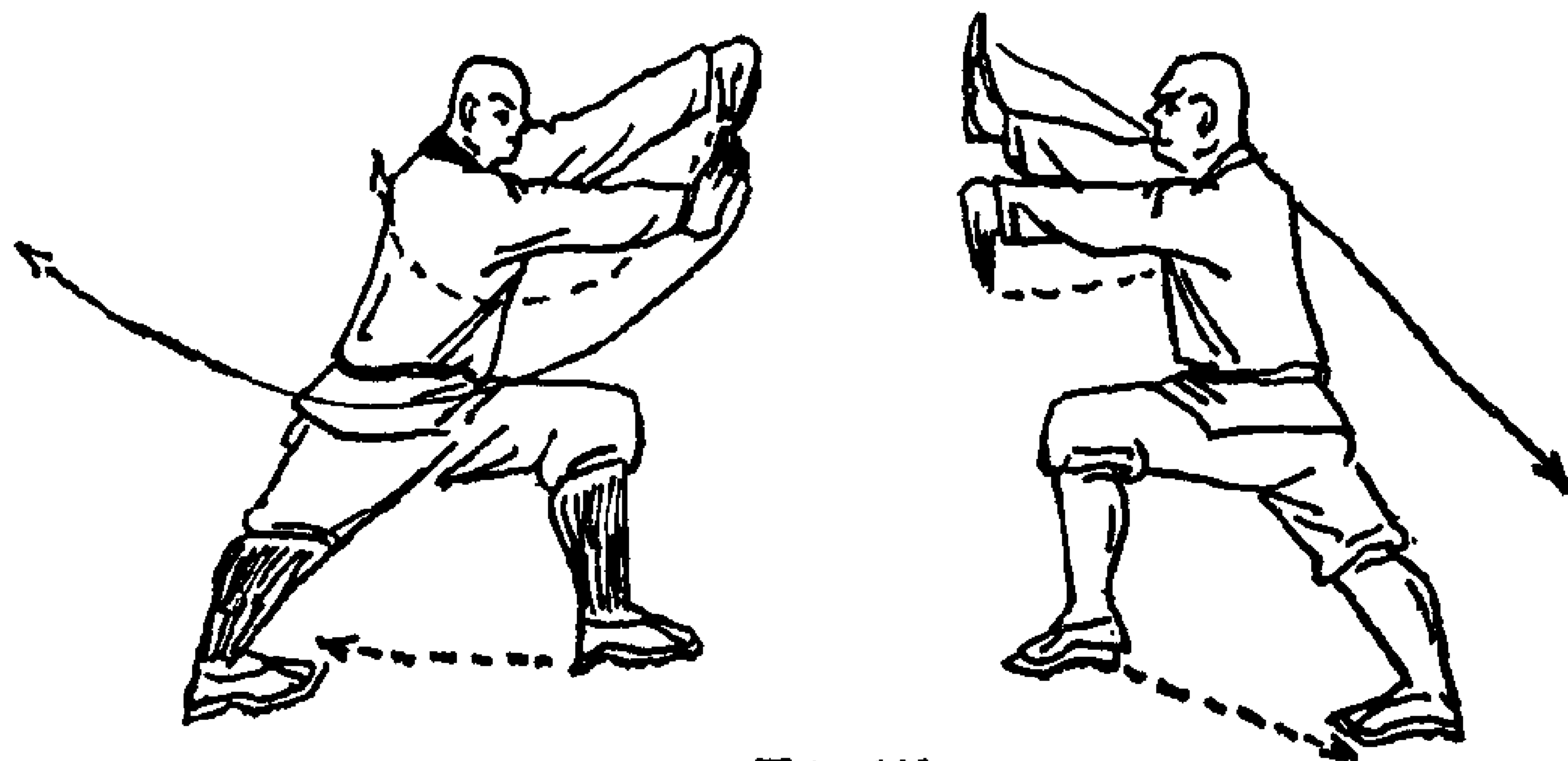


图5-111

37.双方乌龙摆尾

甲乙双方左脚后撤与右脚并步，屈膝微蹲、两腿成蹲步；同时，右掌随势向右后侧扫击，掌心向下，掌指斜向后；左勾手变掌屈肘护于左前侧，掌高与鼻齐，掌心向左，掌指向上。目视左掌(图5—112)。



图5-112

38.双方怀中抱月势

甲乙双方两脚蹍地，体右转90°，两脚开立与肩同宽；上体正直，同时两臂屈肘、两掌变拳抱于胸前，左拳在上，右拳在下，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图5—113）。

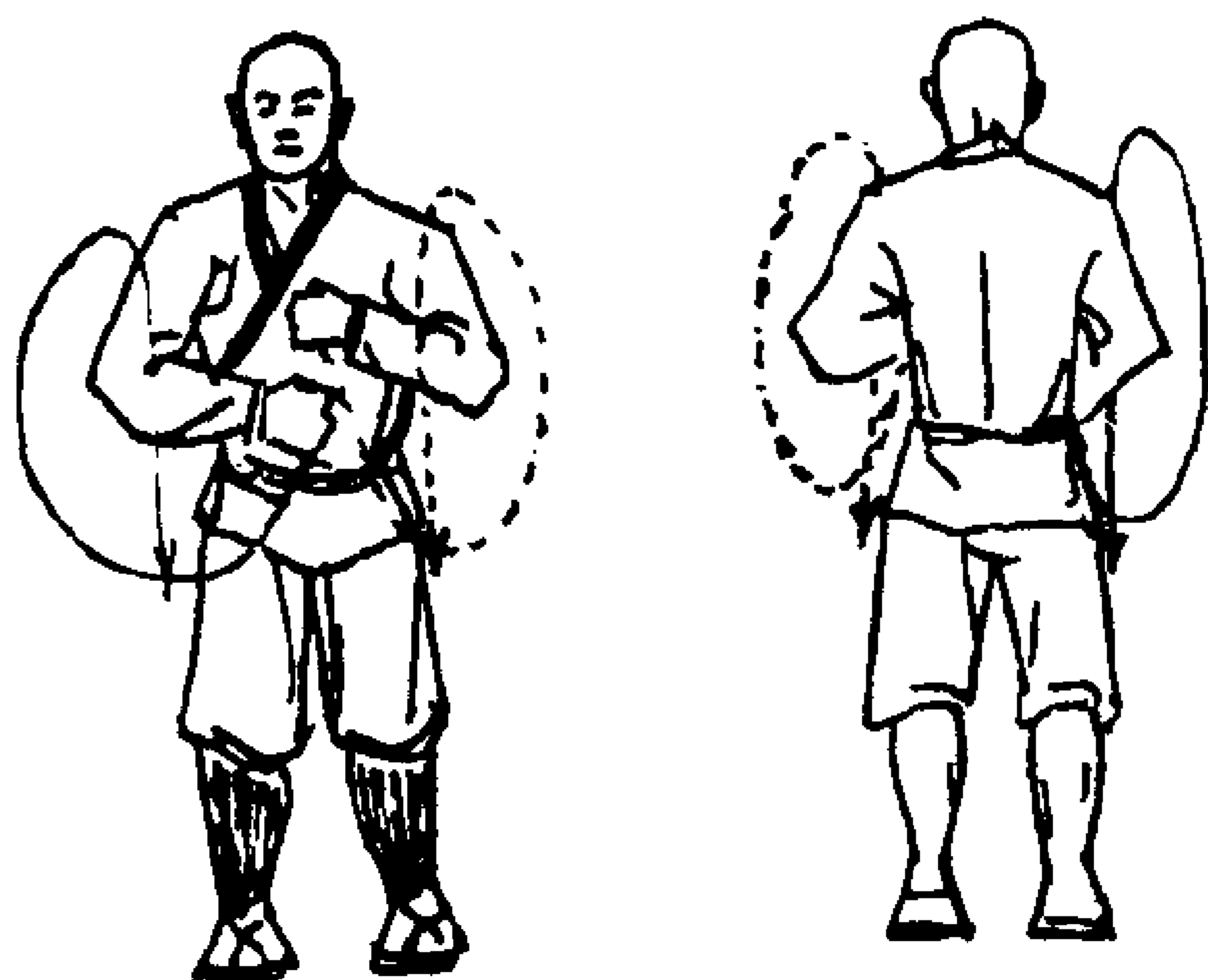


图5－113

双方收势

两拳变掌，降落于两下侧，再向外、向上环弧，向内、向下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图5—114）。

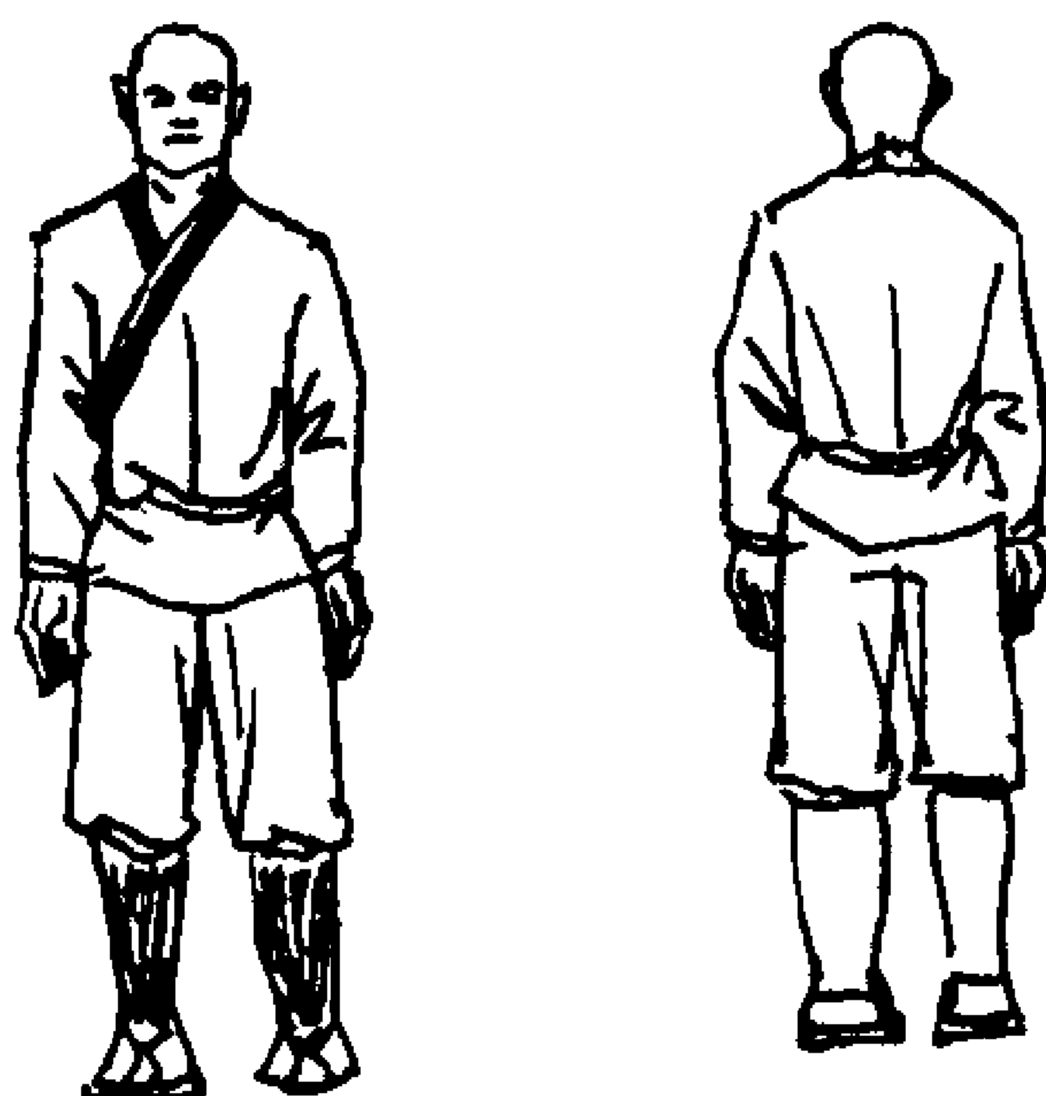


图5－114

第六章　少林八门八极拳

少林八门八极拳是按照乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑八方划分八门的，以敬德挥鞭、韦陀推门、双凤夺窝、打虎进山、黄忠抢关、追蛇入洞、回身偷桃、罗汉撞钟这八大势法为主闯八门。

一、少林八门八极拳歌诀

“少林功法真非凡，八门八极寺内传。
东西南北分四门，又分八方按八面。
两仪四象分八卦，招招势势紧相连。
闯东门青龙入海，闯西门单凤盘旋。
闯南门金蛇钻林，闯北门黑虎登山。
闯东南野马跳槽，闯西北怪蟒奔川。
闯东北豹子抱头，闯西南白鹤冲天。
四面八方全闯过，内中妙法玄又玄。
海参法师创此技，传给湛举继先贤。
历代高僧传宗宝，僧俗弟子难学全。
八极真功须苦练，防身健体寿延年。”

二、少林八门八极拳动作顺序

起势　1.黄忠射箭　2.金牛渡江　3.敬德挥鞭　4.横扫九州　5.单臂挑打　6.反身滚肠　7.韦陀推门　8.罗汉坐

钟　9.反身滚龙　10.左右大缠　11.罗汉伏虎　12.白蛇进
洞　13.金蛇钻林　14.野马弹蹄　15.力劈华山　16.力士推
山　17.罗汉坐钟　18.上步挎虎　19.野牛奔坡　20.罗汉蹬
腿　21.金刚劈树　22.回光反照　23.追蛇入洞　24.双凤夺
窝　25.转身推碑　26.黄忠抢关　27.马步栽捶　28.豹子入
林　29.挂搭摘手　30.近身贴靠　31.跳步打虎　32.封避顶
肘　33.调步迎敌　34.贴山靠挤　35.提膝贯耳　36.弓步进
肘　37.肩挡千斤　38.回身打虎　39.倒打罗汉　40.罗汉撞
钟　41.反手弹踢　42.饿虎登山　43.回身偷桃　44.罗汉钻
井　45.反手崩拳　46.拗步挑捶　47.回头挑打　48.老虎甩
尾　49.童子拜佛　收势

三、少林八门八极拳图解说明

起势

两足开立，上体正直，两臂自然下垂，五指并拢紧贴两腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图6—1）。



图6－1

1.黄忠射箭

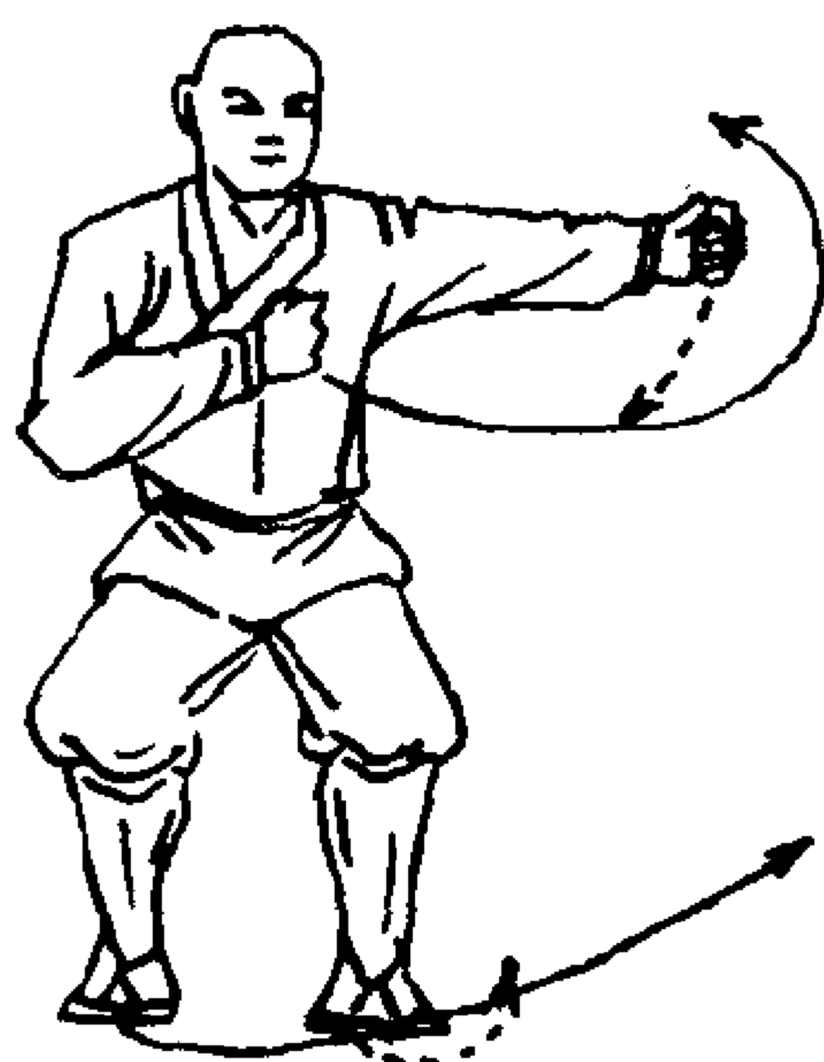


图6－2

抬右脚外移震脚下落，两腿成马步；同时，两臂屈肘向胸前搂抱两掌变拳，右拳心向内，拳眼向上；左拳随即迅速冲向左侧，拳心向前，拳眼向上。目视前左方（图6—2）。

2. 金牛渡江

两脚蹍地，体左转90°，抬右脚向前擦步战踢；同时，右拳向前方挑撩，拳高与头平，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图6—3）。

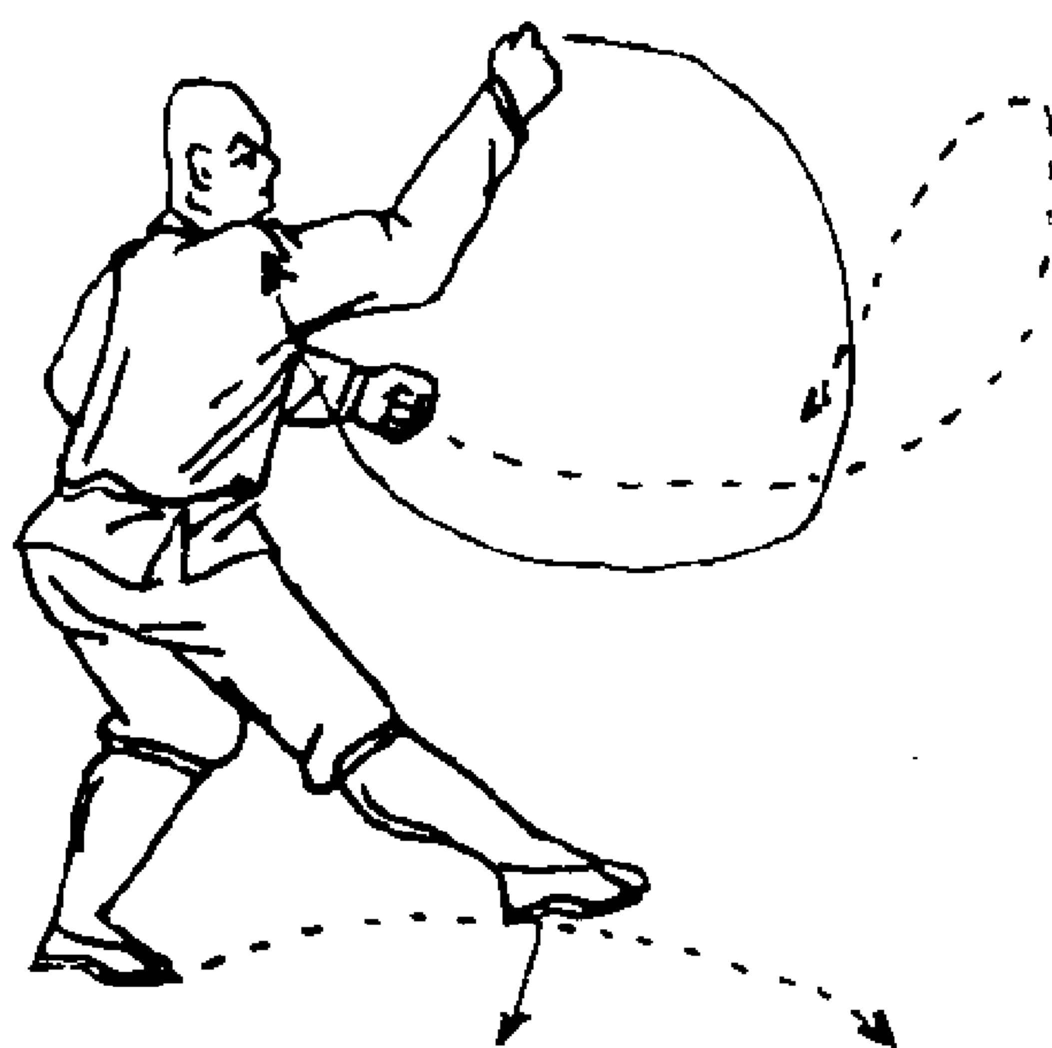


图6－3

3. 敬德挥鞭

右脚在前方震脚落地，体右转90°，左脚向左横跨一步，两腿成马步；同时，右拳随势向右侧甩摆崩击，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左胸前，拳心向内，拳眼斜向上。目视前左侧方（图6—4）。

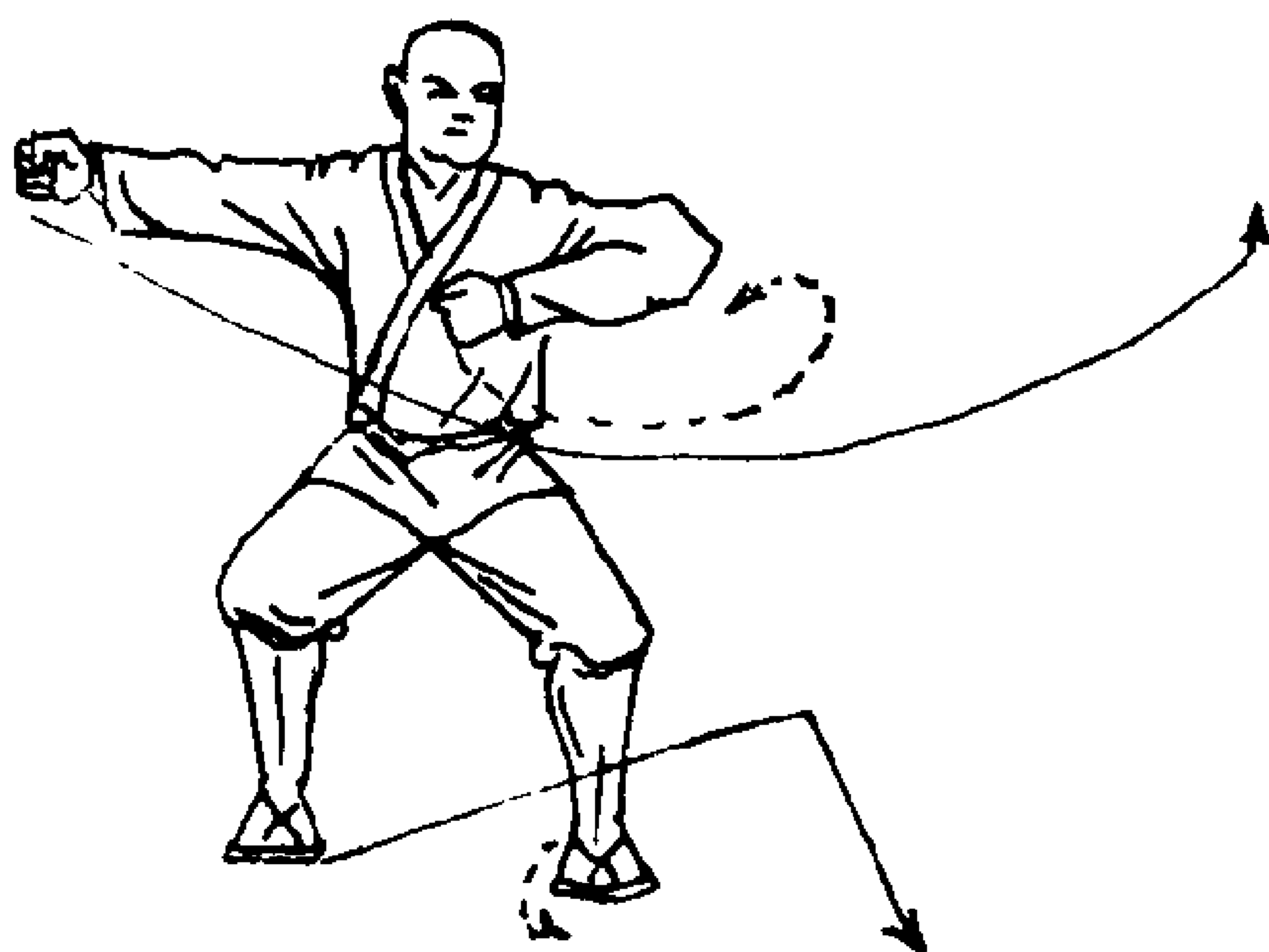


图6－4

4.横扫九州

右脚抬起、左脚为轴，体左转180°，右脚横跨于左脚内侧一步，震脚落地，两腿成马步；同时右拳随势向右侧横扫扳击，拳高与肩平，拳眼向上，拳心向前；左臂屈肘左拳护于腰间，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图6—5）。

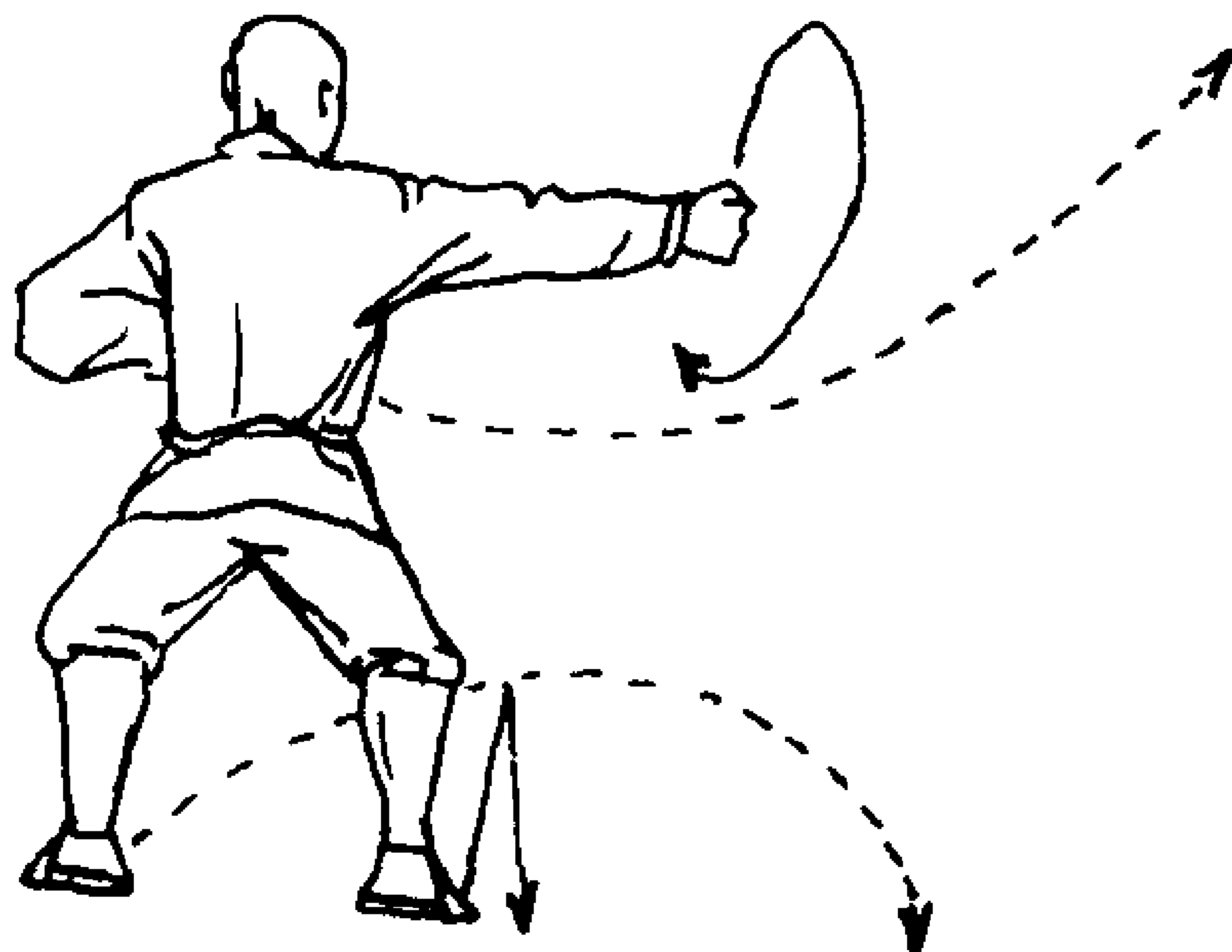


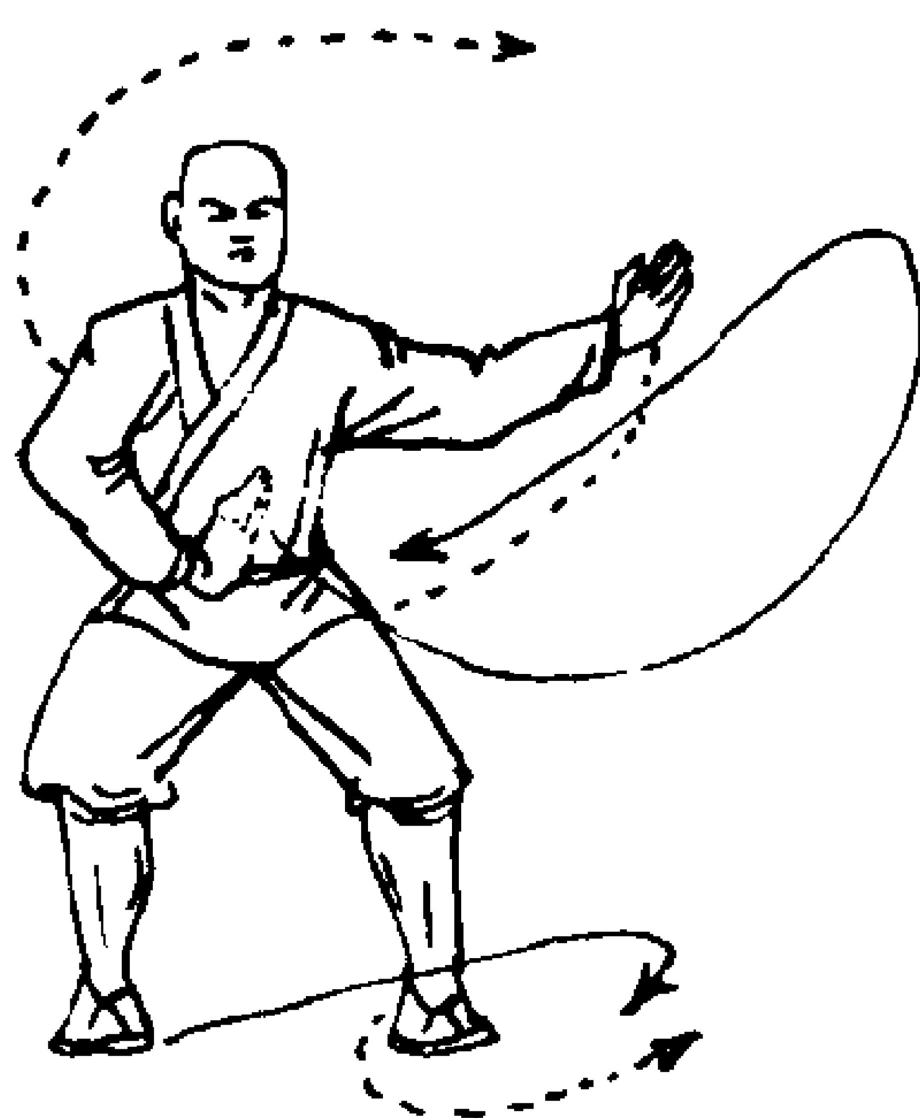
图6－5

5.单臂挑打

抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚横跨于右脚内侧一步，震脚下落，两腿成马步；同时，右拳挑架环一半弧，然后屈肘收护于腰间右侧，拳心向内，拳眼向上；左拳向左侧挑扫扳击，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上。目视左前侧（图6—6）。

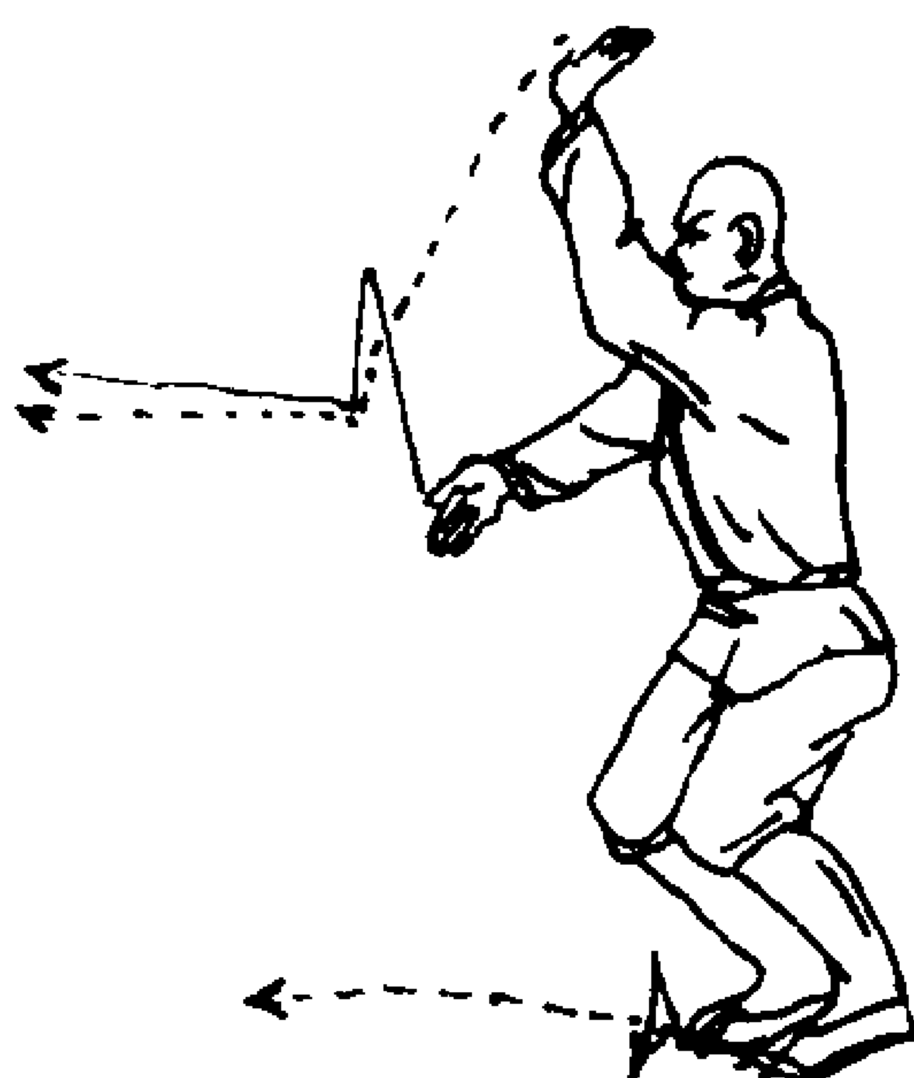
上动不停，抬右脚内收震脚下落，左脚外移，两腿马步不变；同时两拳变掌，左掌向左侧下劈，再向上挑，掌高与肩平，掌心斜向前，掌指斜向左；右臂屈肘右掌护于腰间，掌心斜向左，掌指斜向上。目视左前侧（图6—7）。

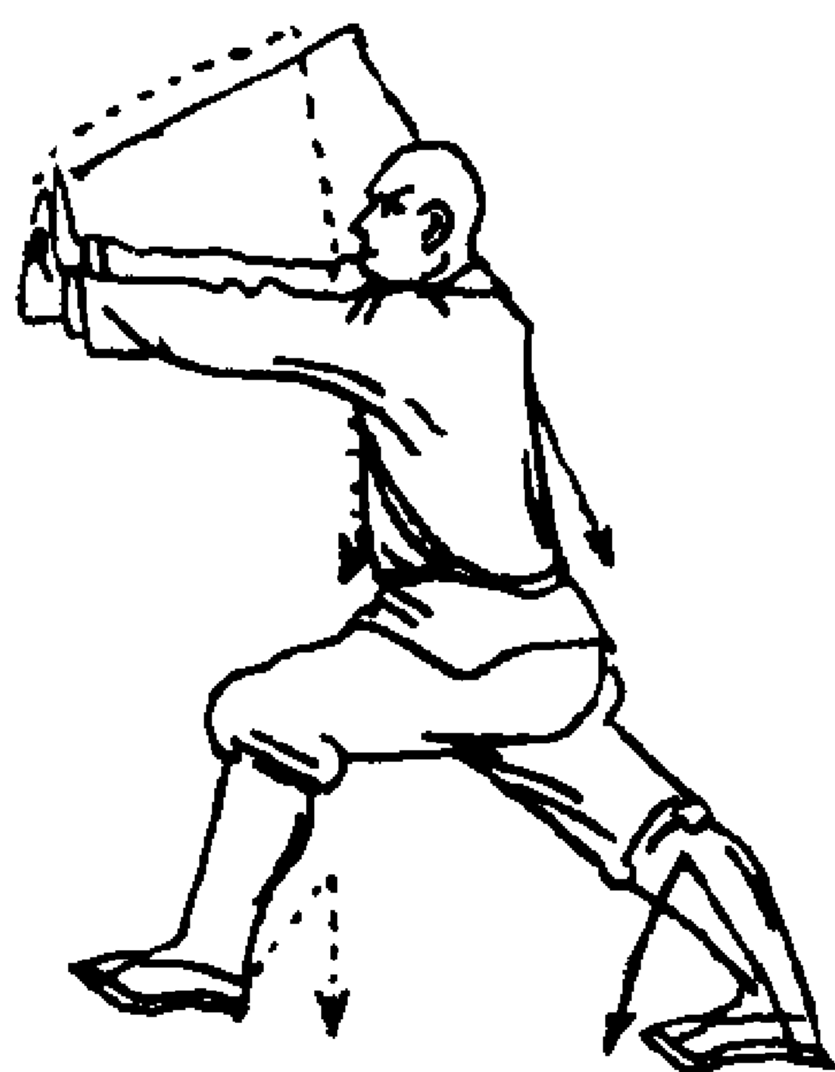

图6-6


图6-7

6.反身滚肠

抬右脚左移半步，震脚落地，两脚为轴，体左转270°，收左脚与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时，右掌随势向前下方插击，掌心斜向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌上架头上前方，掌心斜向上，掌指斜向右。目视前方（图6—8）。


图6-8


图6-9

7.韦陀推门

抬右脚原地震脚落地，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右掌向上架挑再迅速下按，然后与左掌一同向前猛力推击，两掌心向前，掌指向上。目视前方（图6—9）。

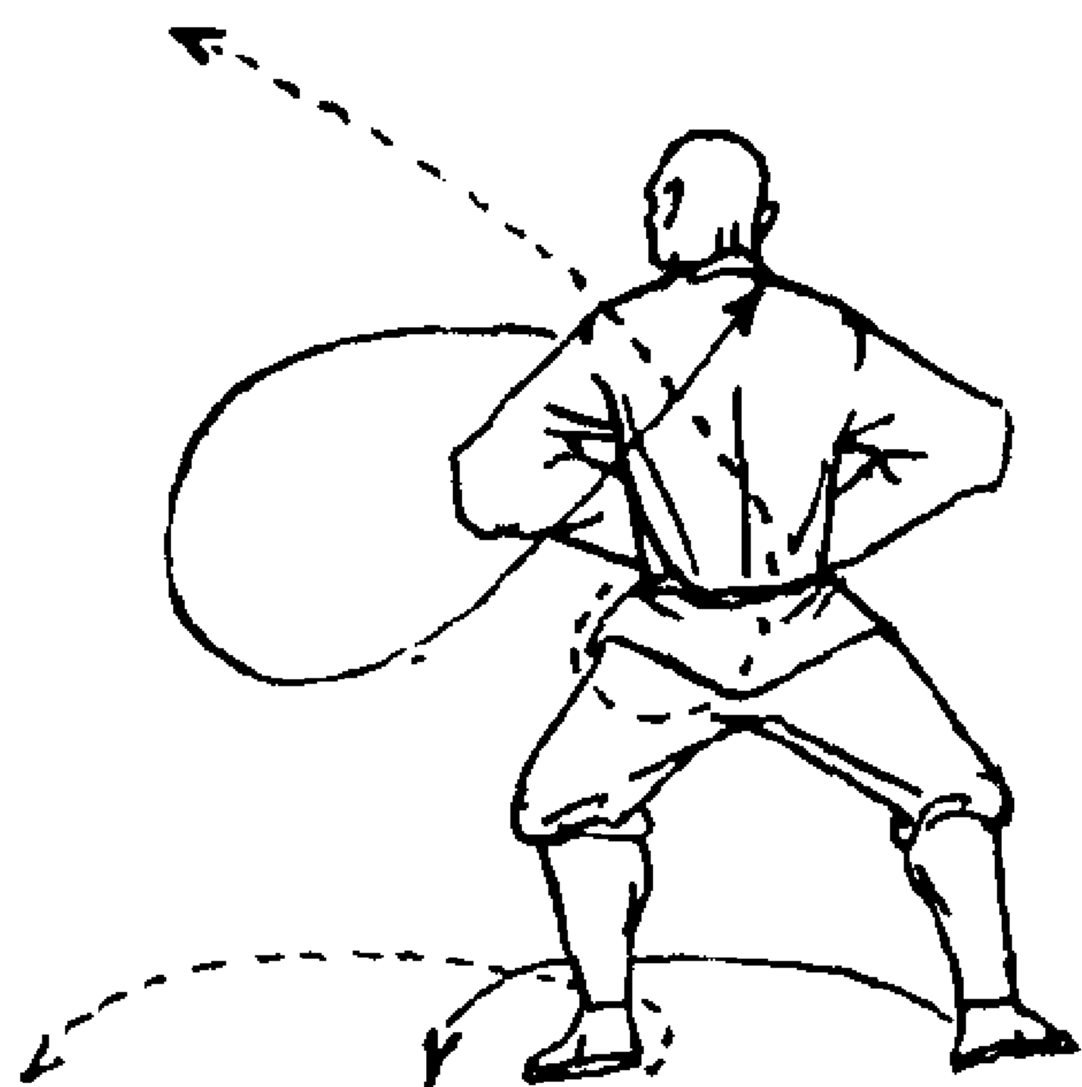


图6－10

8.罗汉坐钟

两脚跳起，体右转90°，落地后两腿成马步；同时，两臂屈肘两掌变拳，随势起落，收护于腰间两侧，拳心向内，拳眼向上。目视左前侧（图6—10）。

9.反身滚龙

先抬右脚，后抬左脚，向左旋跳360°，先右后左两脚震脚落地，两腿成马步；同时，两掌随势转动，右掌推向右侧方，掌心斜向右，掌指斜向上；左掌横架头前上方，掌心斜向前，掌指斜向右。目视右侧方（图6—11）。

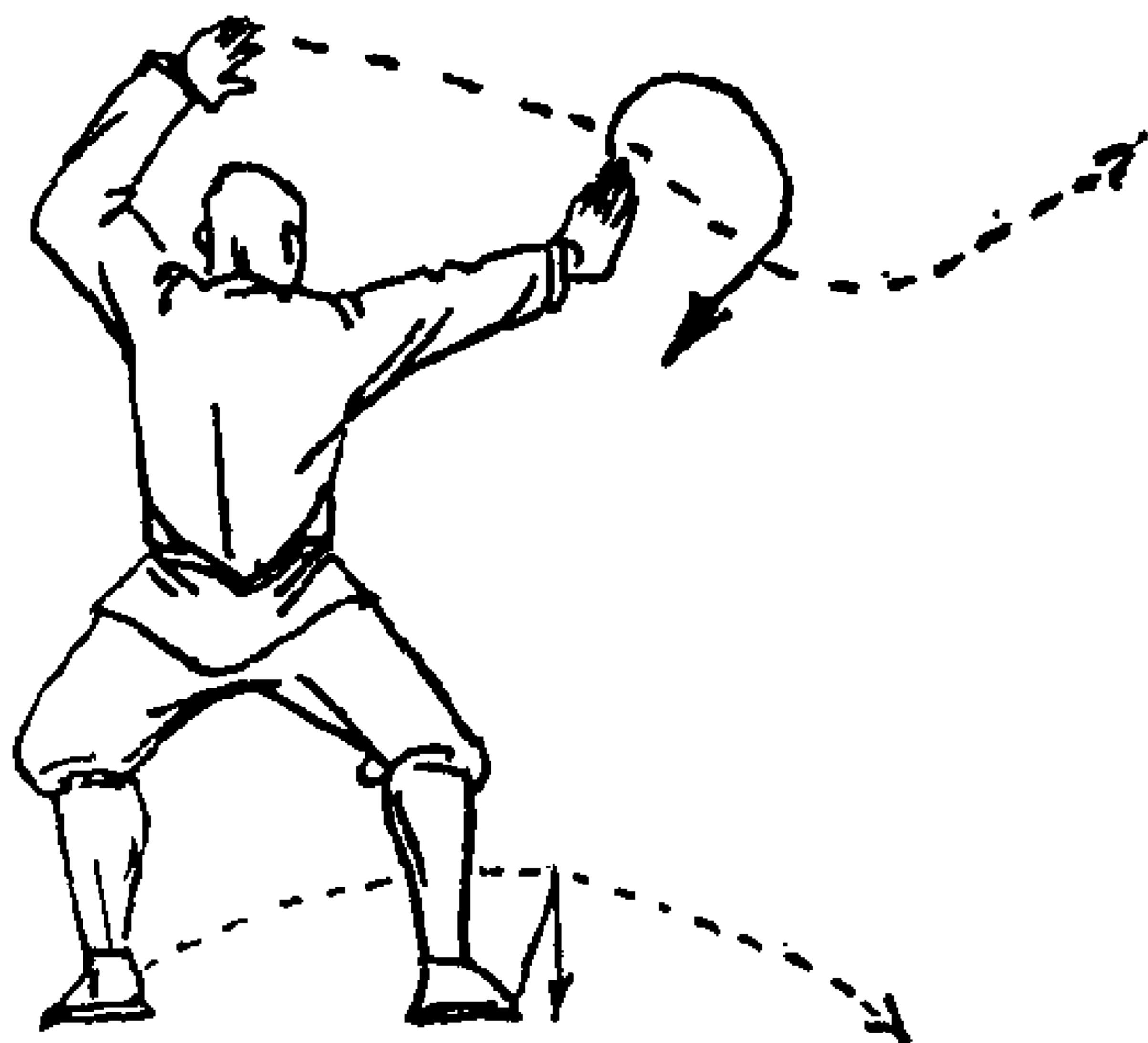


图6－11

10.左右大缠

抬右脚原地震脚下落，体右转90°左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右臂屈肘右掌旋腕缠抓护于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌推向前方，掌高与头平，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图6—12）。

接上式，抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成

右弓步；同时，左臂屈肘左掌旋腕缠抓收护于左肋前侧，掌心斜向前，掌指斜向上；右掌随势推向前方，掌心斜向前，掌指斜向上。目视右掌（图6—13）。

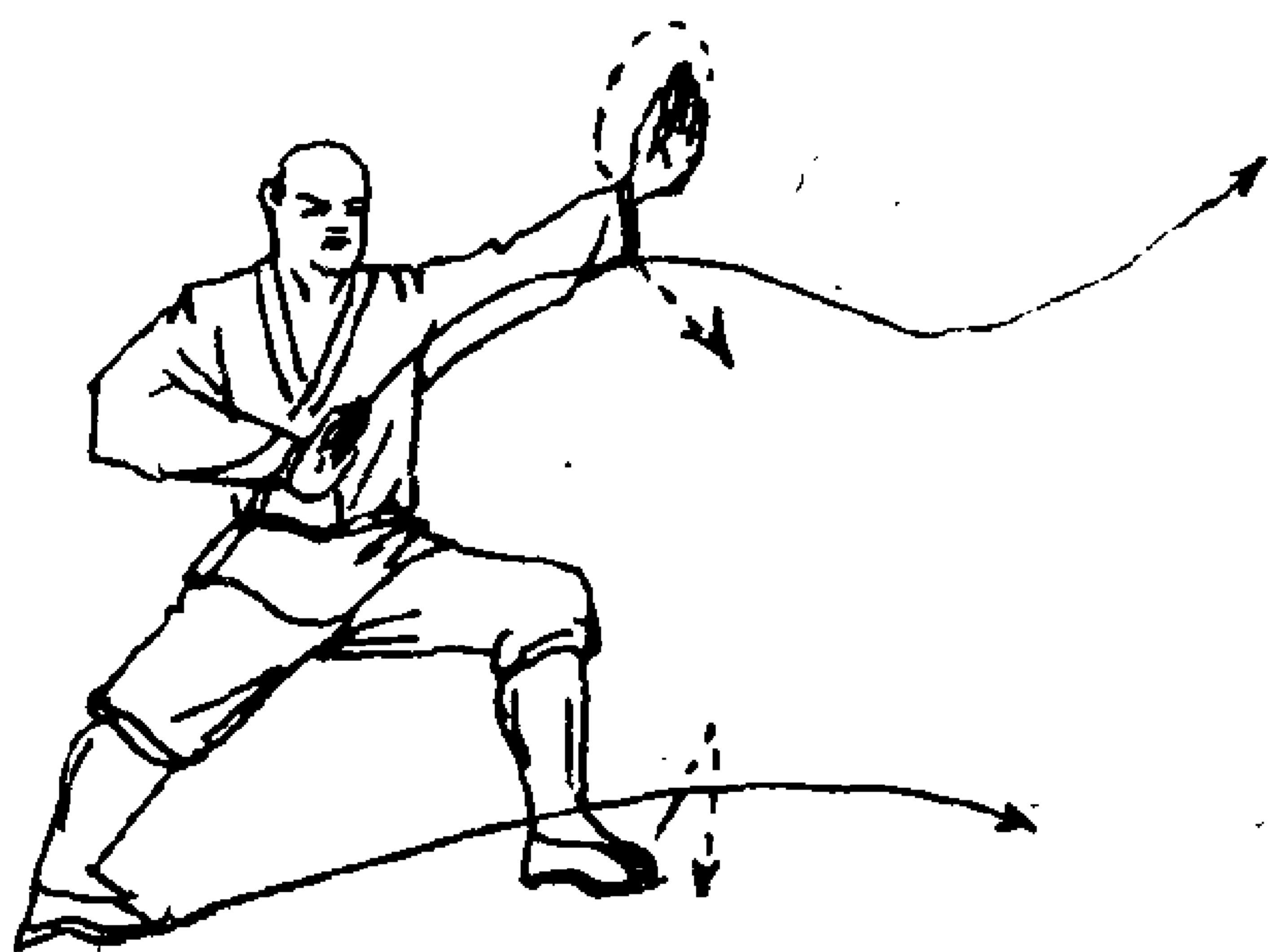


图6－12

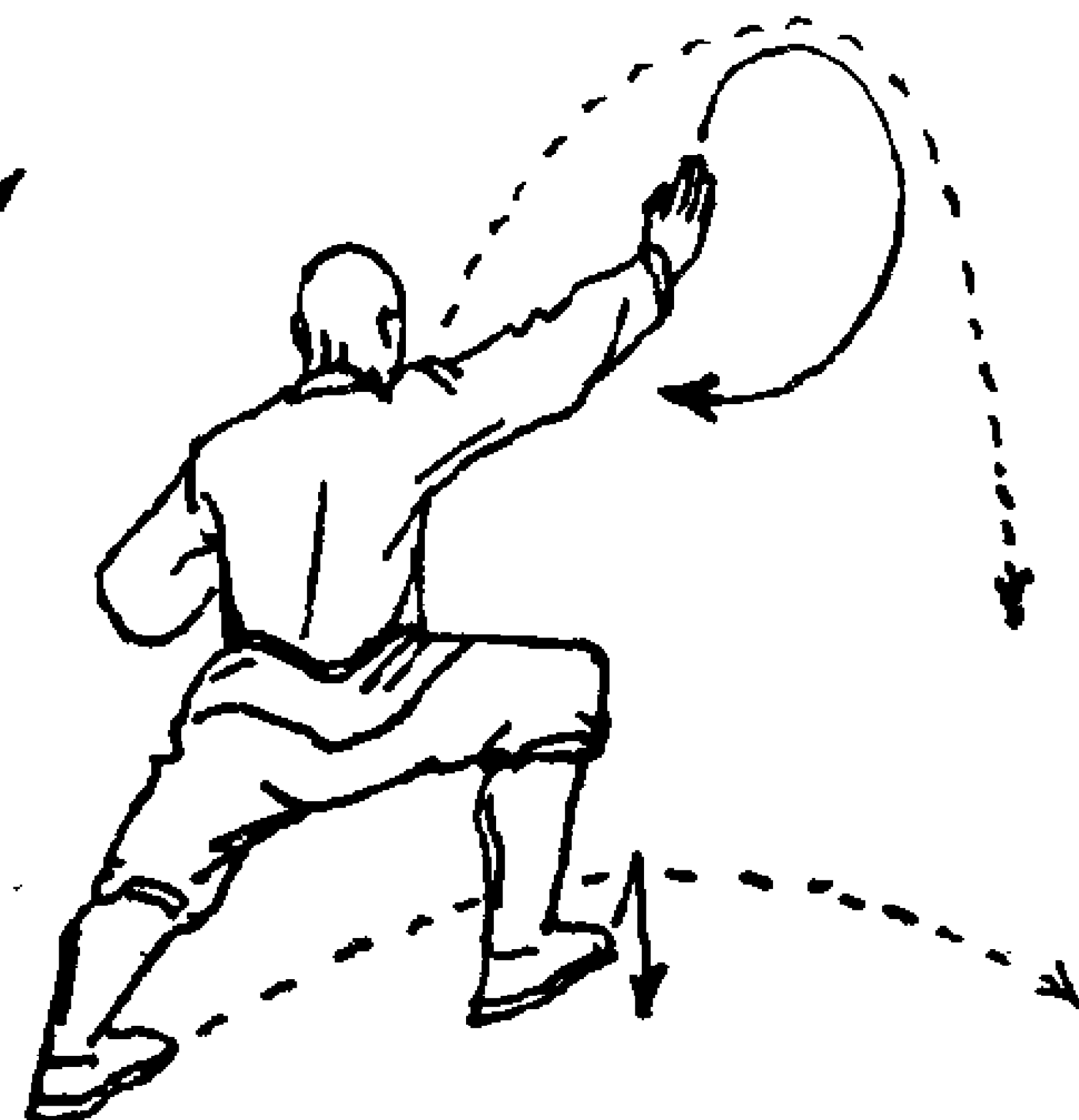


图6－13

11. 罗汉伏虎

抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚向左横跨一步，两腿成右横弓步；同时，右臂屈肘右掌旋腕缠压护于右胸前侧，掌心斜向下，掌指斜向左；左掌随势向左侧猛力下按，掌心斜向下，掌指斜向左。目视左前方（图6—14）。



图6－14

12. 白蛇进洞

左脚抬起左移，震脚落地，右脚尖内旋，体左转90°，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳向前猛力揣击，拳心向

右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于腰间右侧，拳心向内，拳眼斜向前。目视前拳（图6—15）。



图6－15



图6－16

13.金蛇钻林

抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，右掌直臂向前方推击，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘收护于左腰前侧，掌心向内，掌指斜向上。目视前方（图6—16）。

14.野马弹蹄

抬左脚前移震脚落地，抬右脚向前勾踢；同时，右臂屈肘右掌收护于左肋前侧，掌心向外，掌指斜向上；左掌展于头左后上侧，掌心斜向左，掌指斜向上。目视前方（图6—17）。

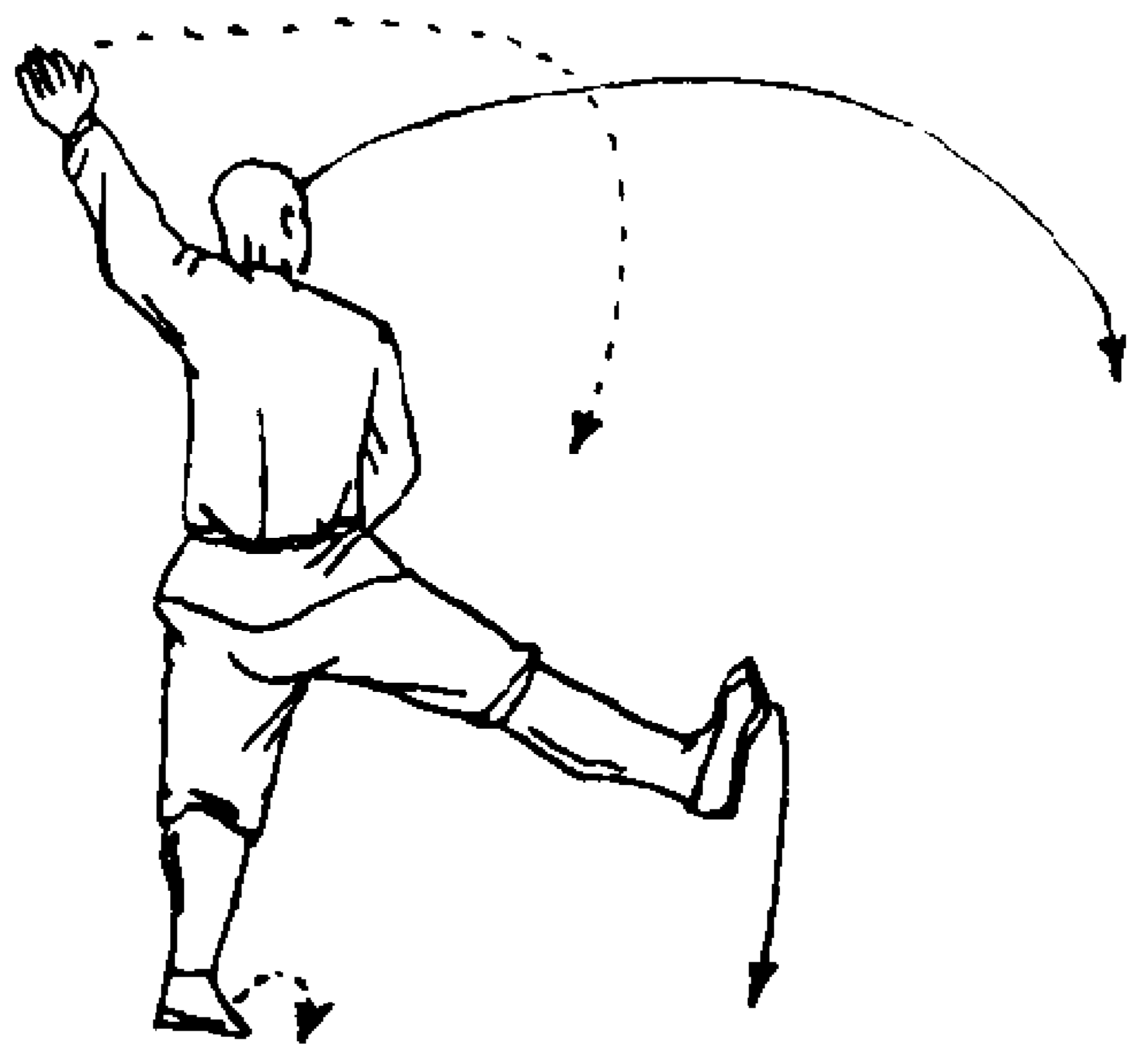


图6－17

15. 力劈华山

右脚在前方落地，左脚尖内旋，两腿成右弓步；同时，右掌向前下方猛力劈击，掌心向左，掌指向前；左臂屈肘右掌收护于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上。目视右侧（图—18）。

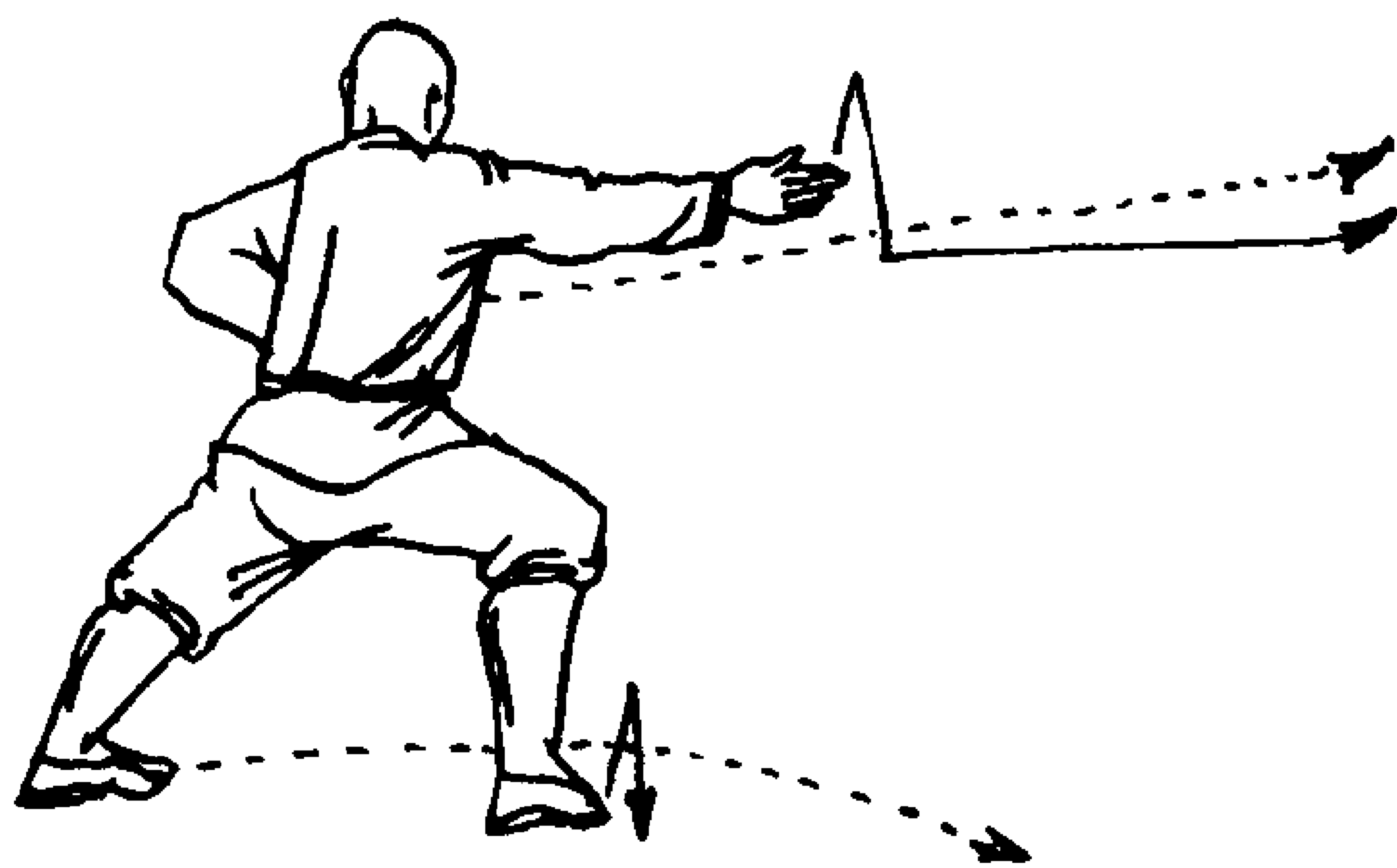


图6－18

16. 力士推山

抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时右手先上架再下压，然后与左掌共同向前推击，掌心向前，掌指向上。目视前方（图6—19）。

接上式，左脚在前方抬起原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时双掌先上架再下按，然后猛力向前直臂推击，掌心向前，掌指向上。目视前方（图6—20）。

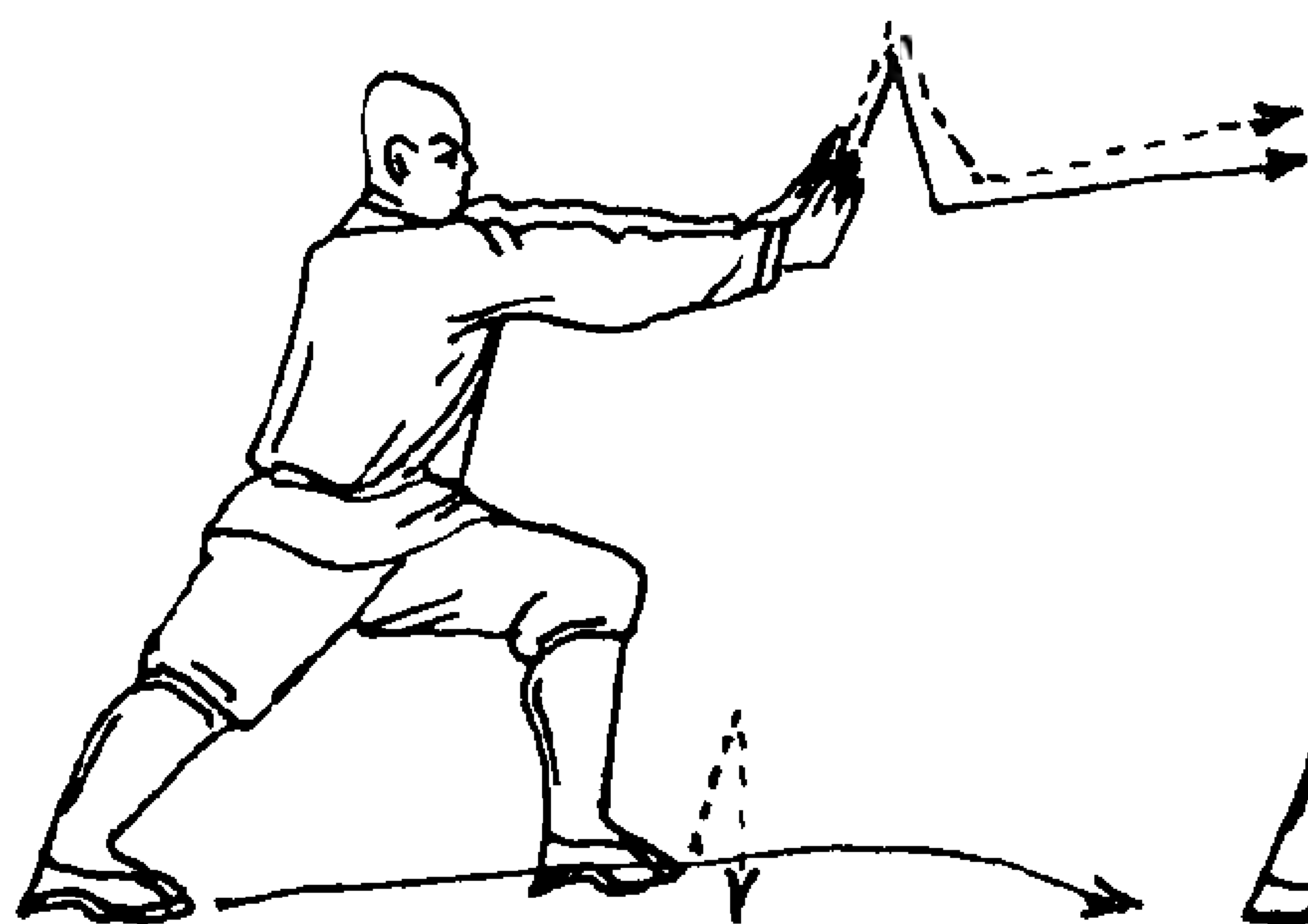


图6－19

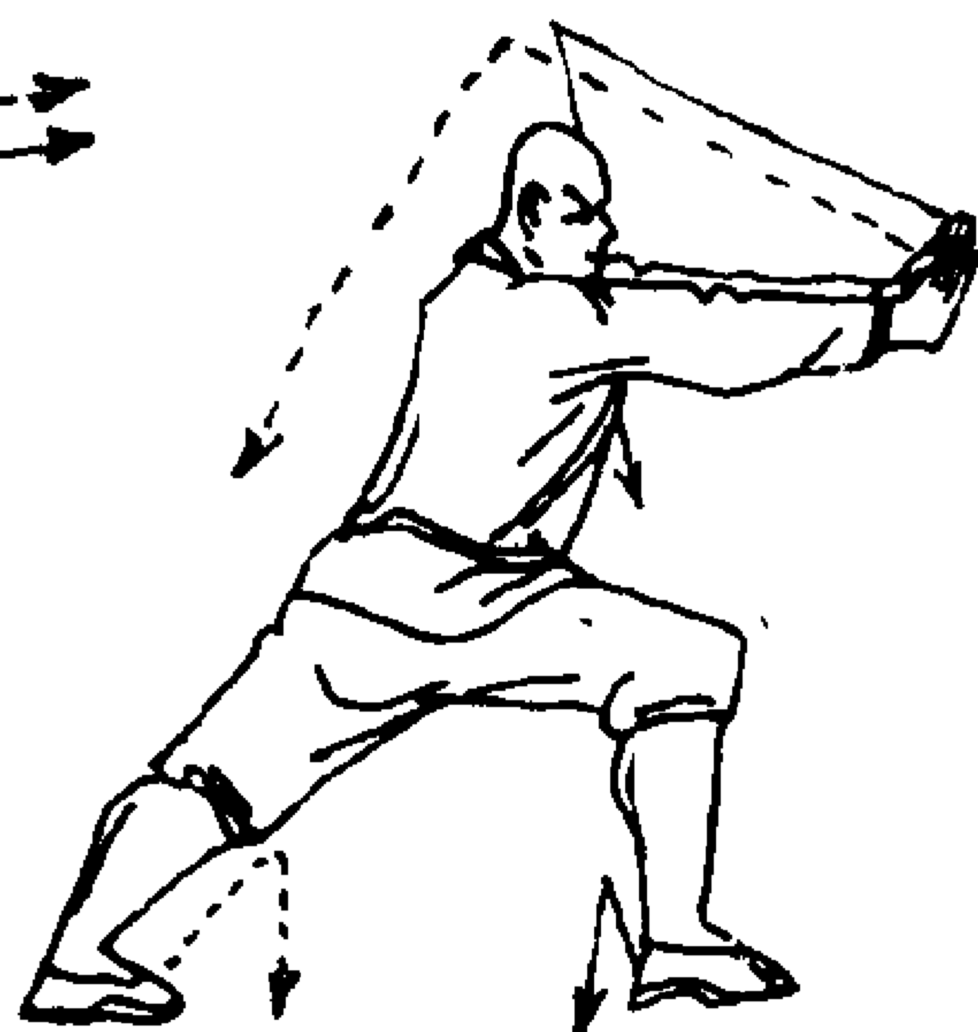


图6－20

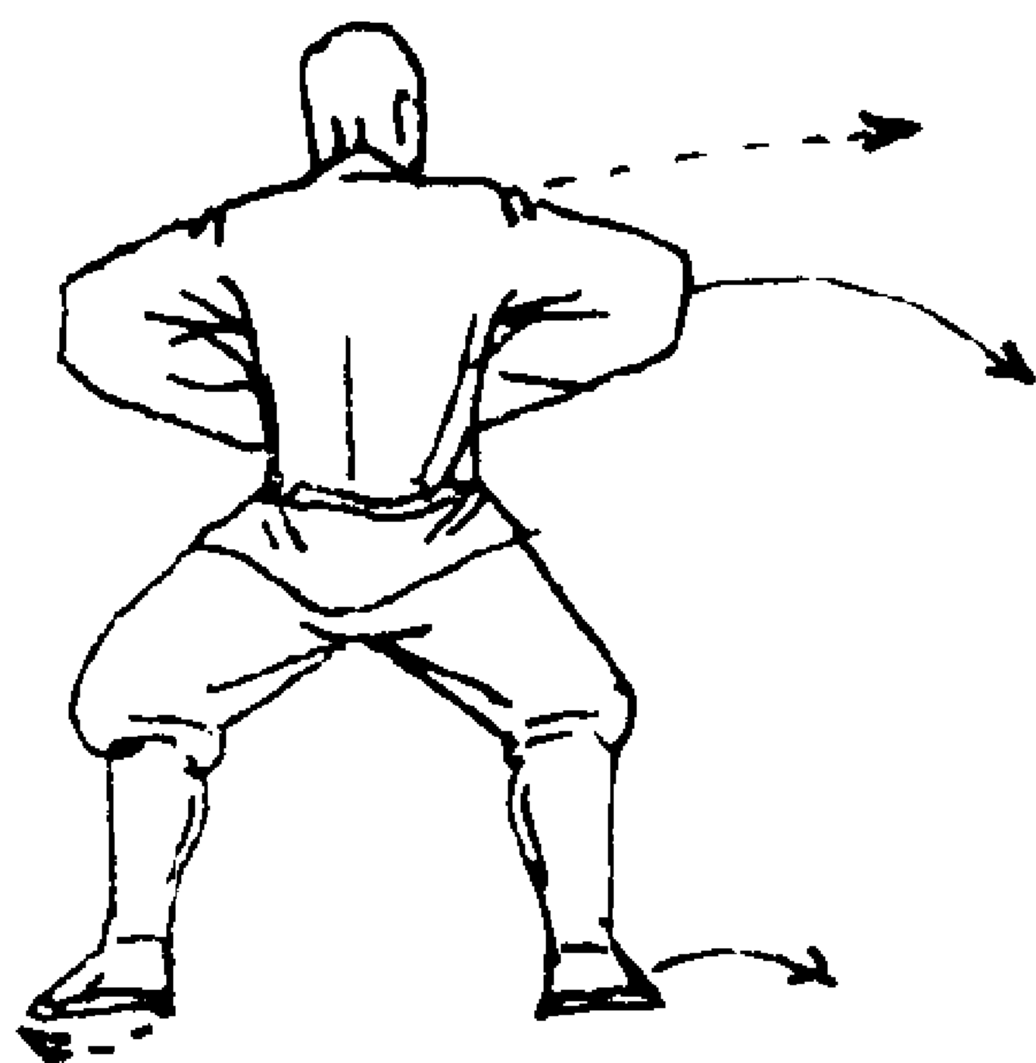


图6－21

17. 罗汉坐钟

双脚跳起，体左转90°，震脚落地，两腿成马步；同时两臂屈肘，两掌变拳随势起落，收护两肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右侧方（图6—21）。

18.上步挎虎

两脚为轴，体右转90°，抬右脚前上半步，两腿成右弓步；同时两掌随势护于体前，拳心相对，拳眼向上。目视左后侧（图6—22）。

上动不停，左脚抬起内收震脚下落，体左转270°，右脚向右横跨一步，两腿成马步；同时右拳随势向右侧挎击，拳心向后，拳眼向内；左臂屈肘左拳护腰间，拳心向内，拳眼斜向上。目视右拳（图6—23）。

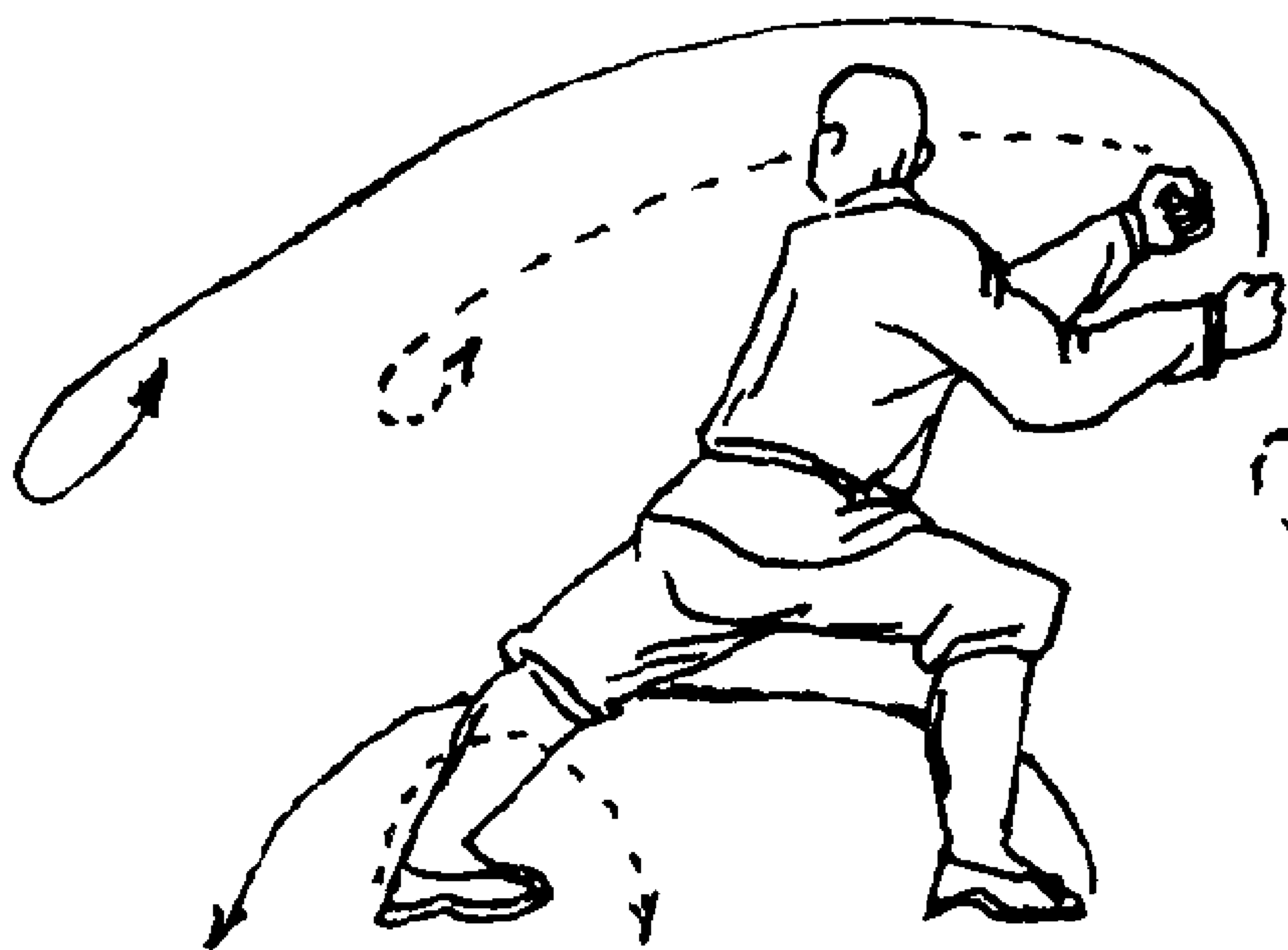


图6－22

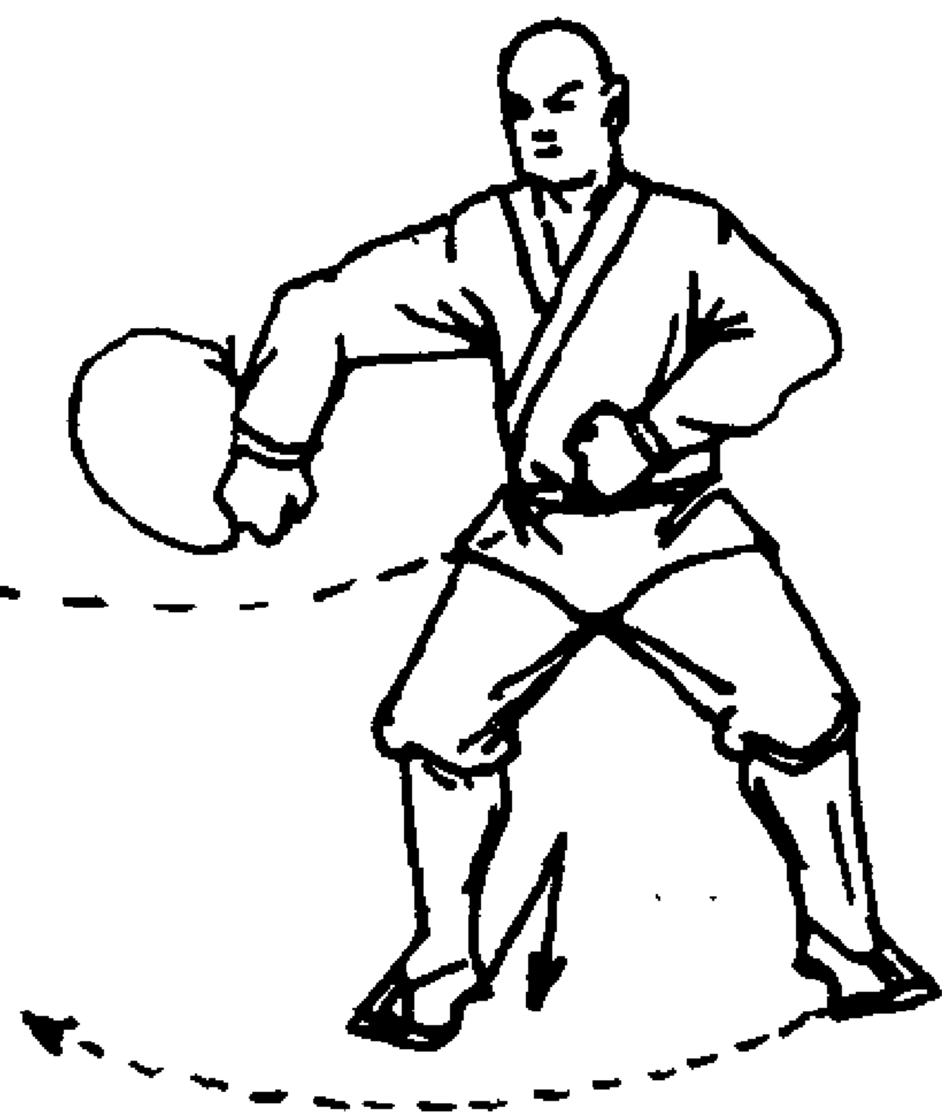


图6－23

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左侧横跨一步，两腿成马步；同时，左拳随势向左侧挎击，拳心斜向后，拳眼斜向内；右臂屈肘右拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左侧（图6—24）。

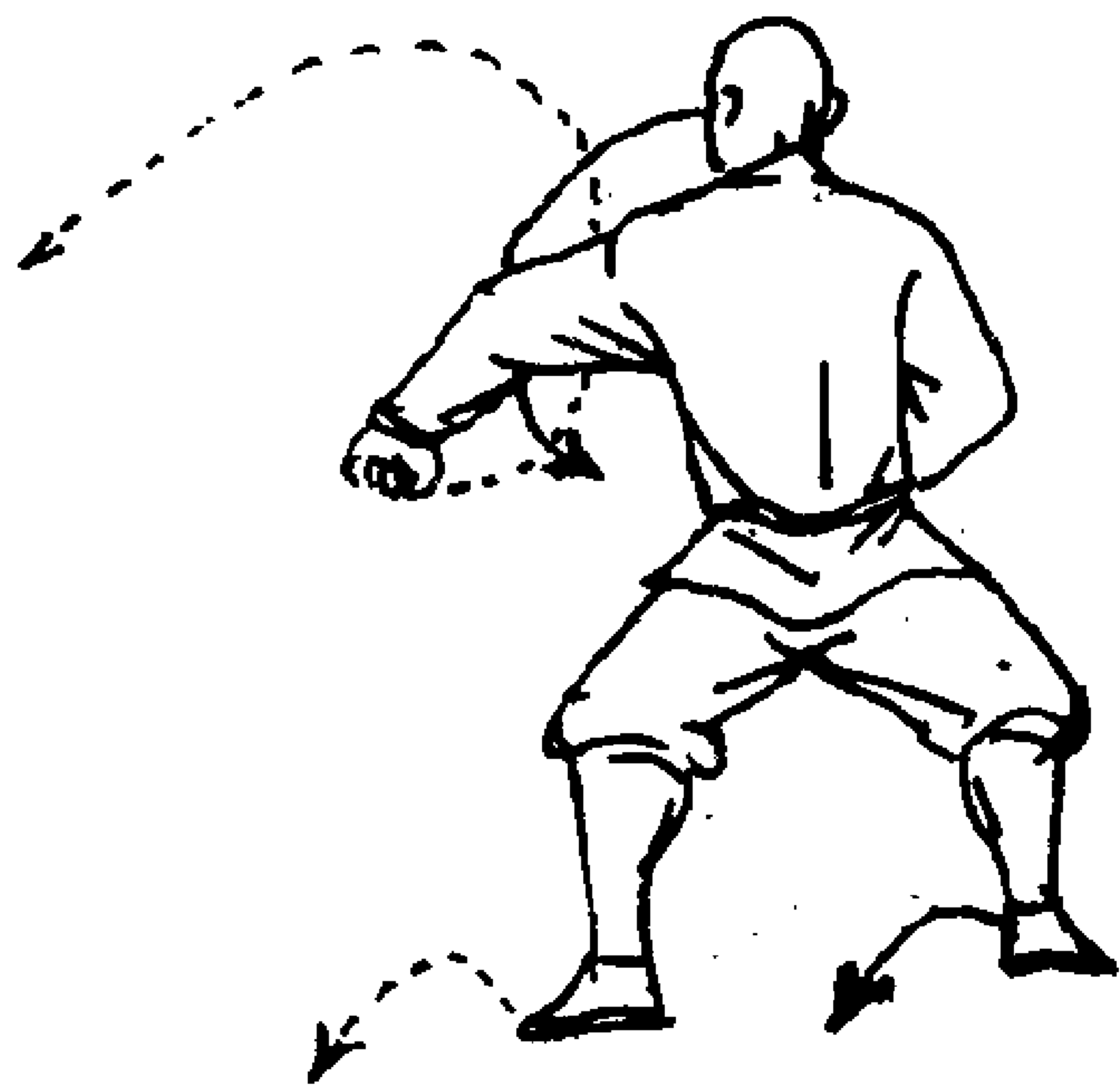


图6－24

19.野牛奔坡

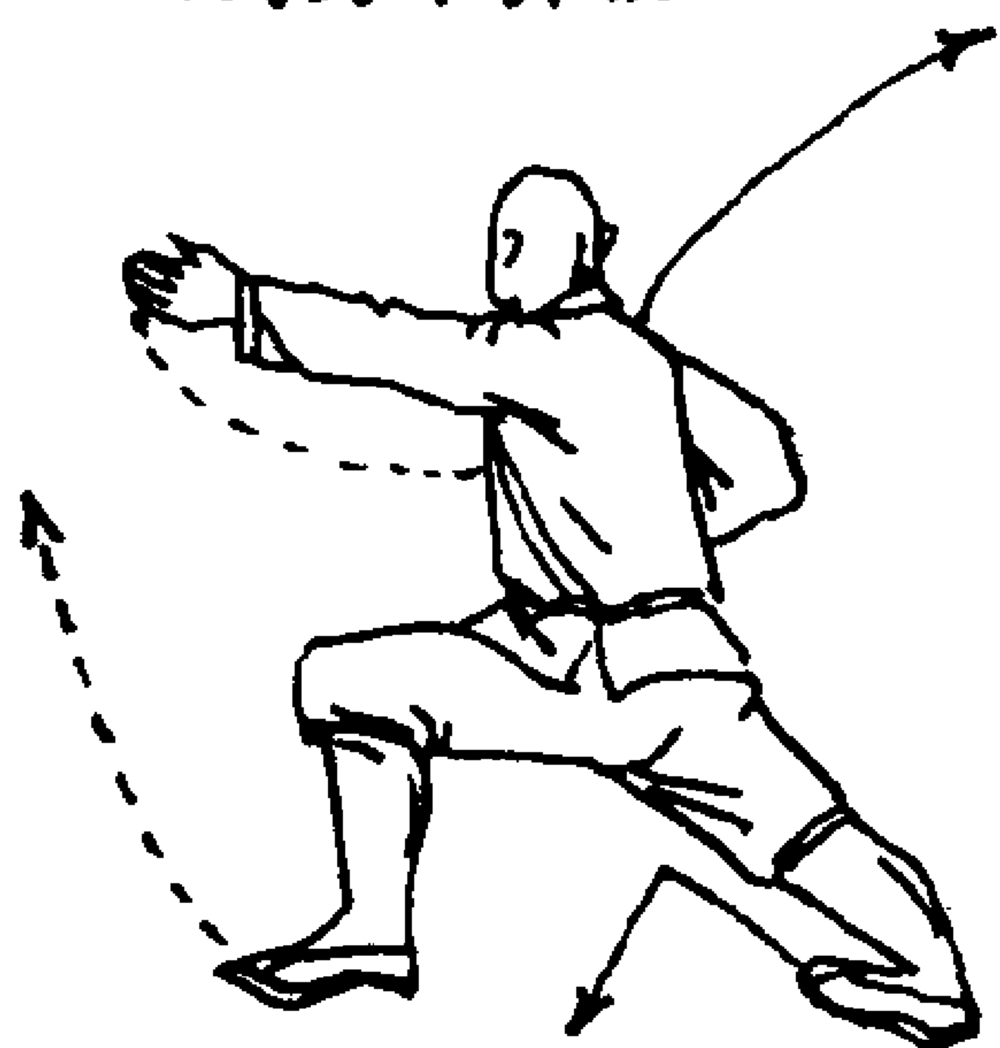


图6－25

抬右脚内收震脚下落，体左转90°，左脚前上半步，两腿成左弓步；同时两拳变掌，左掌环弧向前穿击，掌心向右，掌指向前；右臂屈肘右掌护于右肋外侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视左掌（图6—25）。

20.罗汉蹬腿

抬右脚前移震脚下落，抬左腿向前蹬踢；同时，右掌向右后上侧摆展，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌护于腰间右侧，掌心斜向后，掌指斜向上。目视前方（图6—26）。

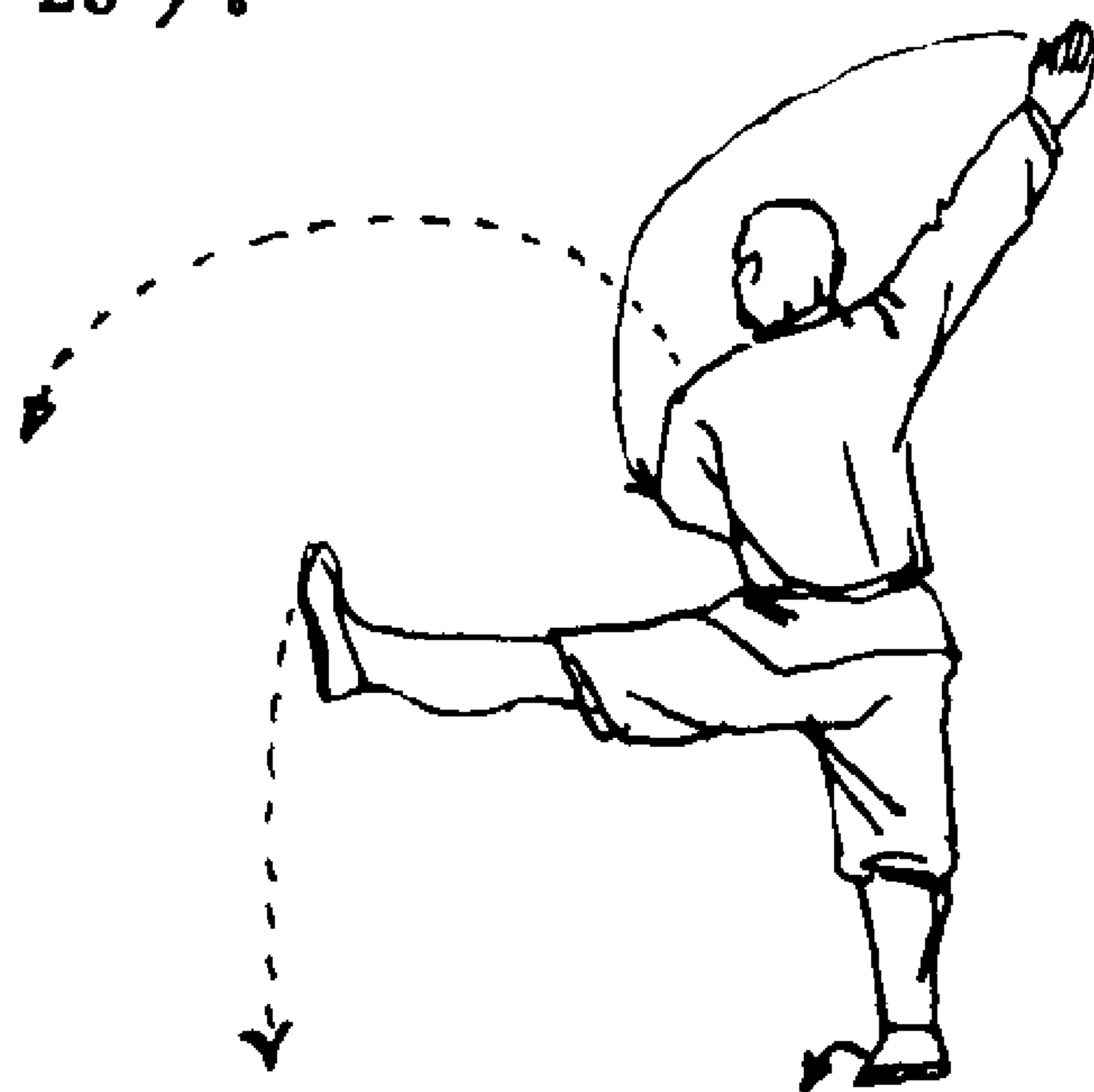


图6－26

21.金刚劈树

左脚在前一步下落，两腿成左弓步；同时，左掌向前劈砍，掌高与肩平，掌心向右，掌指向前；右臂屈肘右掌收护于右肋外侧，掌心向前，掌指斜向上。目视前方(图6—27)。

上动不停，两脚向前移步，两腿左弓步不变；同时，右掌向前劈砍，左掌环弧劈甩展于体左后侧，两掌心向左，掌指向外。目视前掌（图6—28）。



图6—27

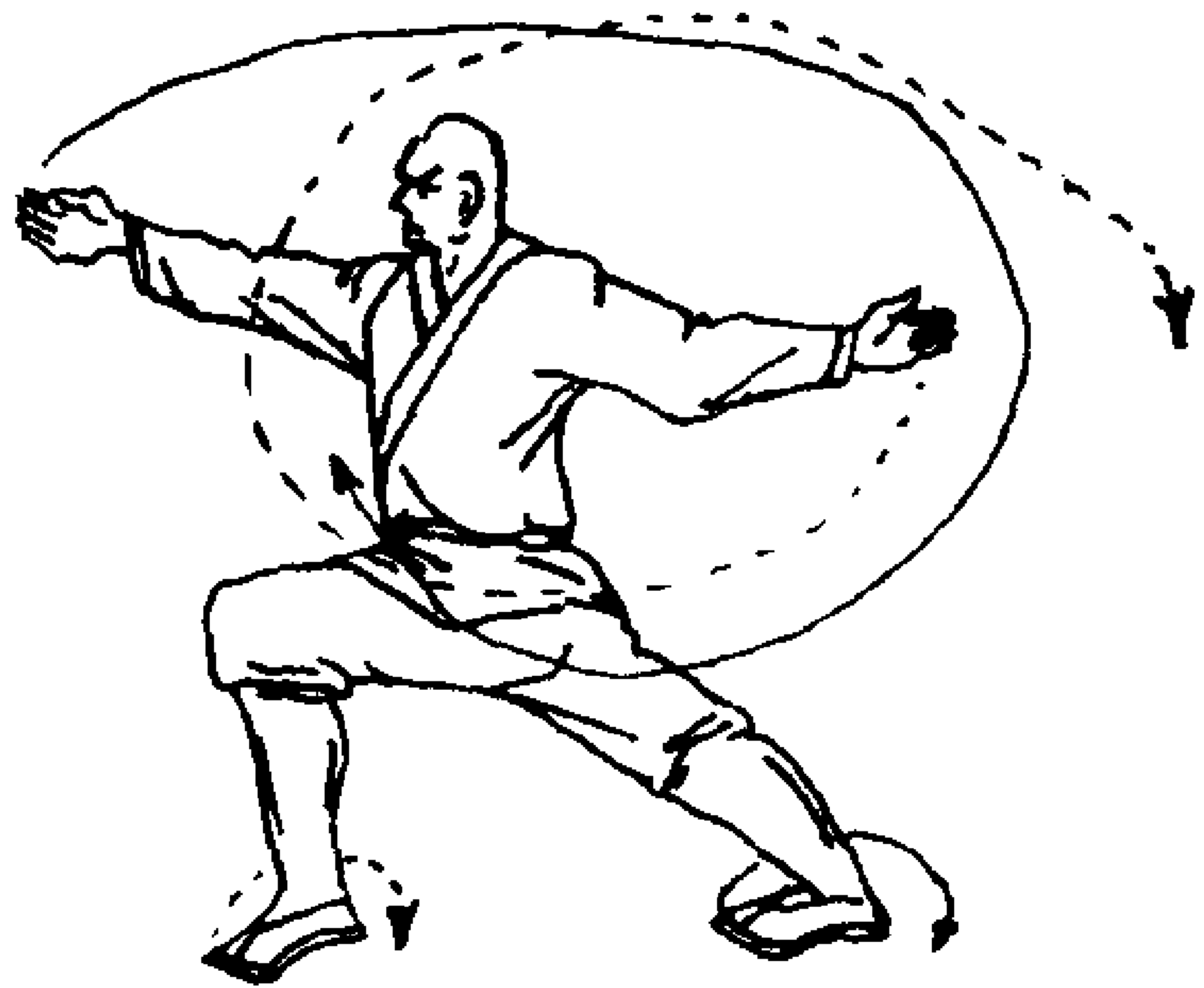


图6—28

22.回光反照

两脚踾地，体右转180°，两腿变成右弓步；同时两掌随势环弧一圈，左掌劈于前方，高与头平；右掌随势甩展于体右后侧，掌高与肋平，两掌心向右，掌指向外。目视前方（图6—29）。

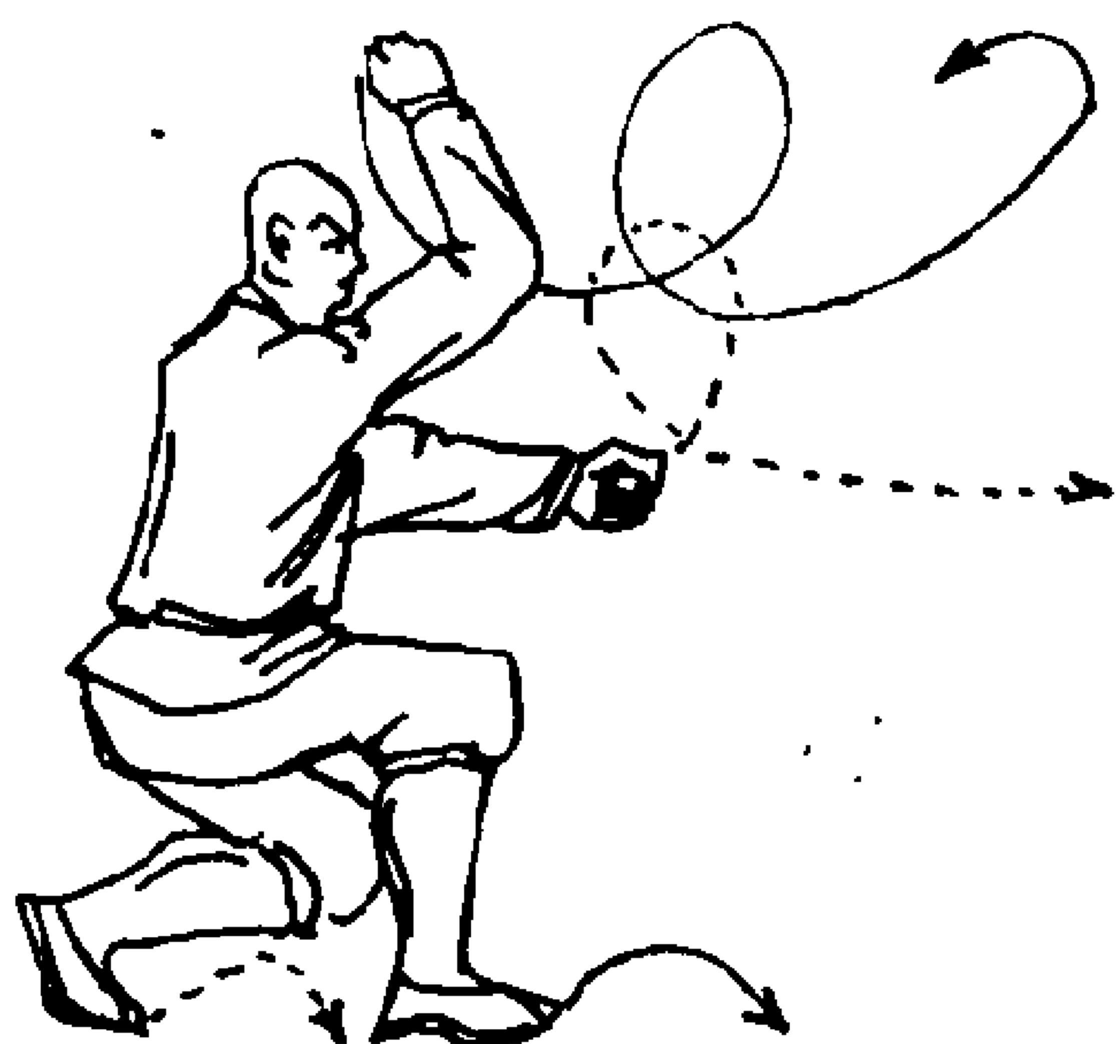


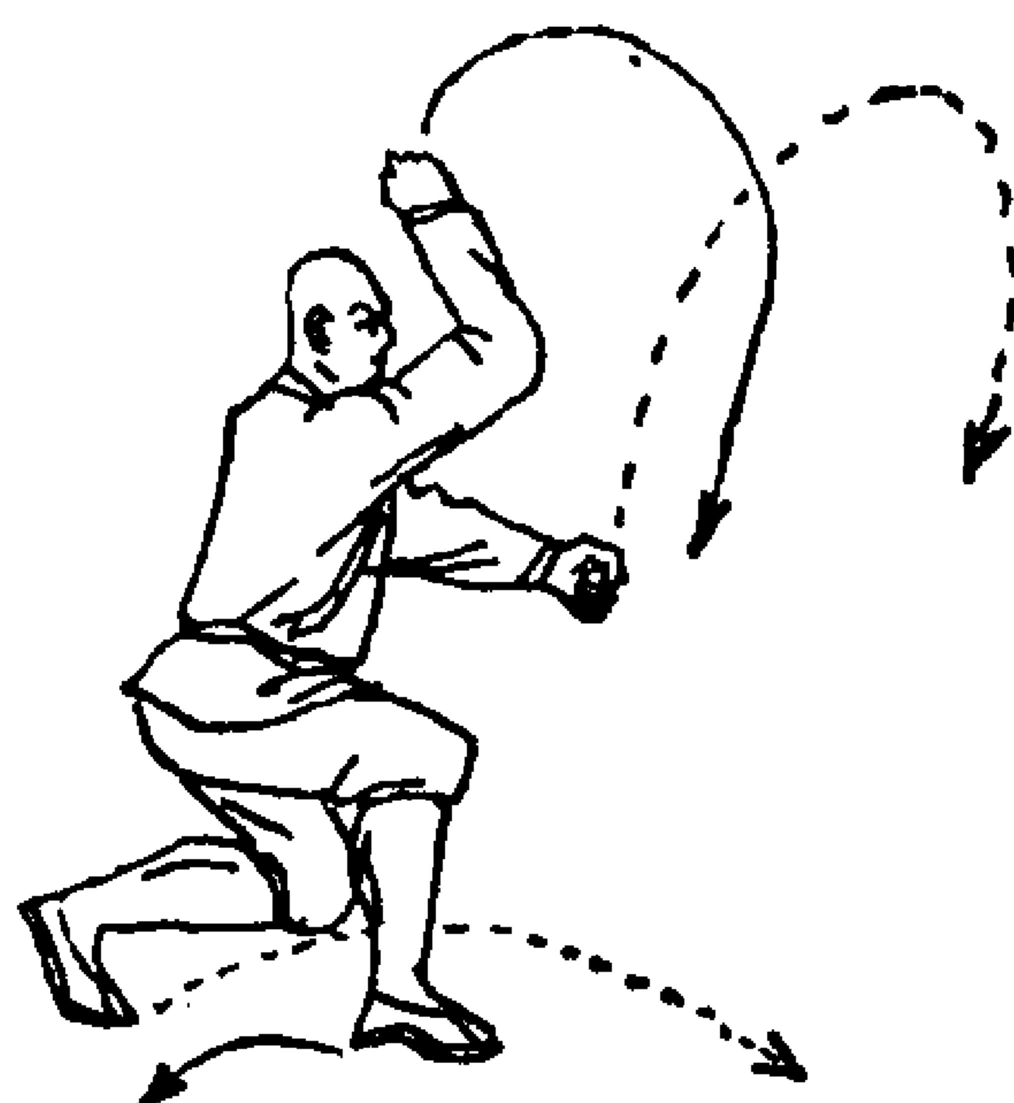
图6—29

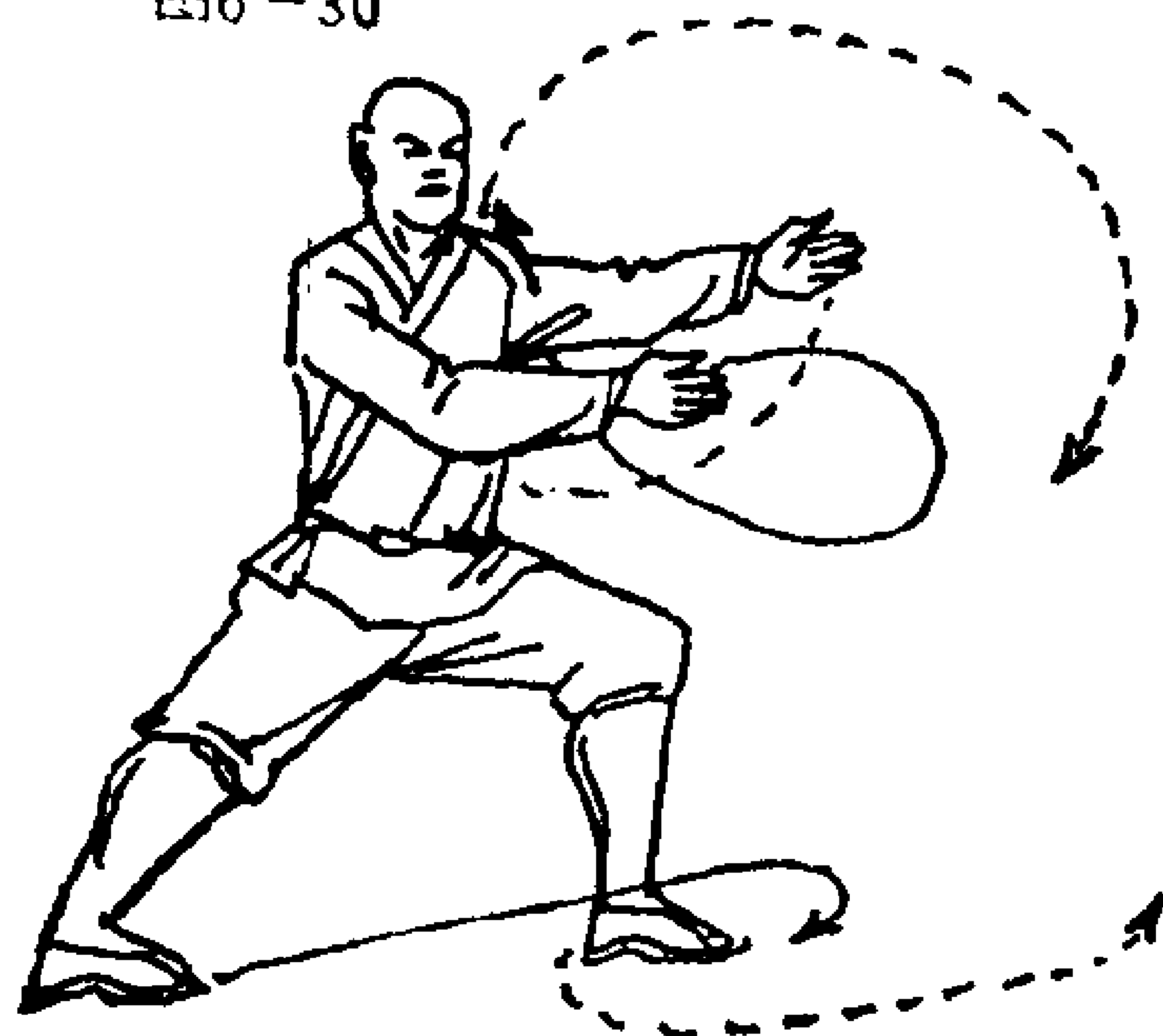
23.追蛇入洞

双足向前跳半步，落地后两腿屈膝全蹲成为左跪步；同时两掌变拳，右拳上架头上前方，拳心斜向前，拳眼斜向左；左拳直奔前下栽击，拳心向右，拳眼斜向上。目视前方（图6—30）。

上动不停，起身、双足向前踮跳半步落地，使两腿仍成左跪步；同时两拳随势环弧，右拳上架头前上方，拳心斜向前，拳眼斜向左；左拳直栽前下方，拳心斜向右，拳眼斜向上。目视前方（图6—31）。


图6－30


图6－31


图6－32

24.双凤夺窝

起身、两脚跳起，前后换步下落，两腿成左弓步；同时两拳变掌，随势向前方劈夹，两掌心相对，两掌指向前。目视前方（图6—32）。

25.转身推碑

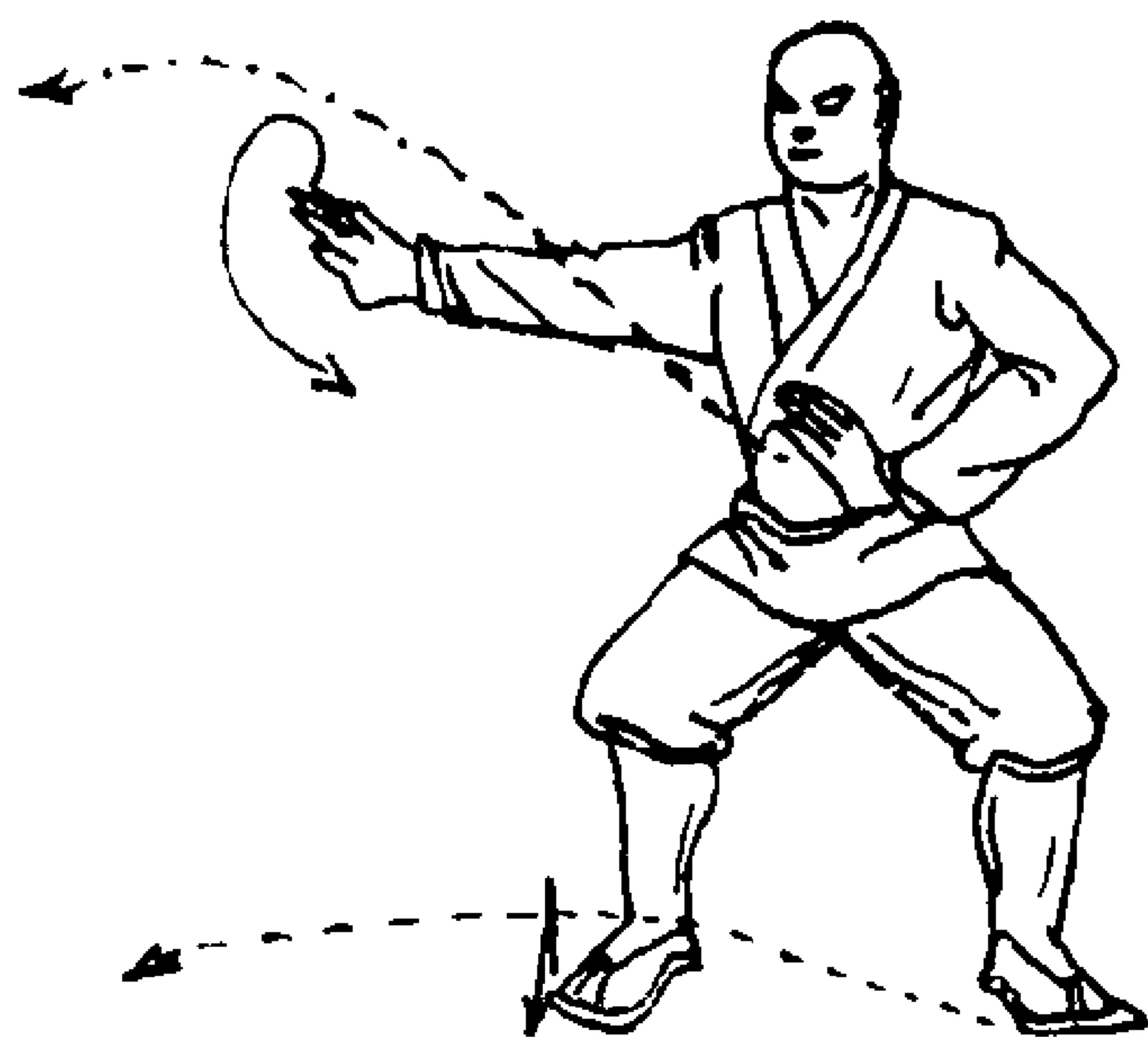


图6－33

两脚向左旋跳270°，先右后左、两脚震脚落地，两腿变成马步；同时，两掌随势转动，右掌推向右侧方，掌心向右，掌指斜向上；左臂屈肘护于腰间，掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方（图6—33）。

26.黄忠抢关

右脚抬起、原地震脚下落，体右转180°，左脚向左侧横跨一步，两腿成马步；同时，左掌向左侧推击，掌心向左，掌指斜向上；右臂屈肘右掌收护于右腰前侧，掌心向前，掌指斜向上。目视左掌（图6—34）。

上动不停，抬左脚原地震脚落下，体左转180°，右脚向右侧横跨一步，两腿成马步；同时，左臂屈肘左掌旋腕下压护于左胸前，掌心斜向右，掌指斜向上；右掌随势推向右侧方，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右掌（图6—35）。

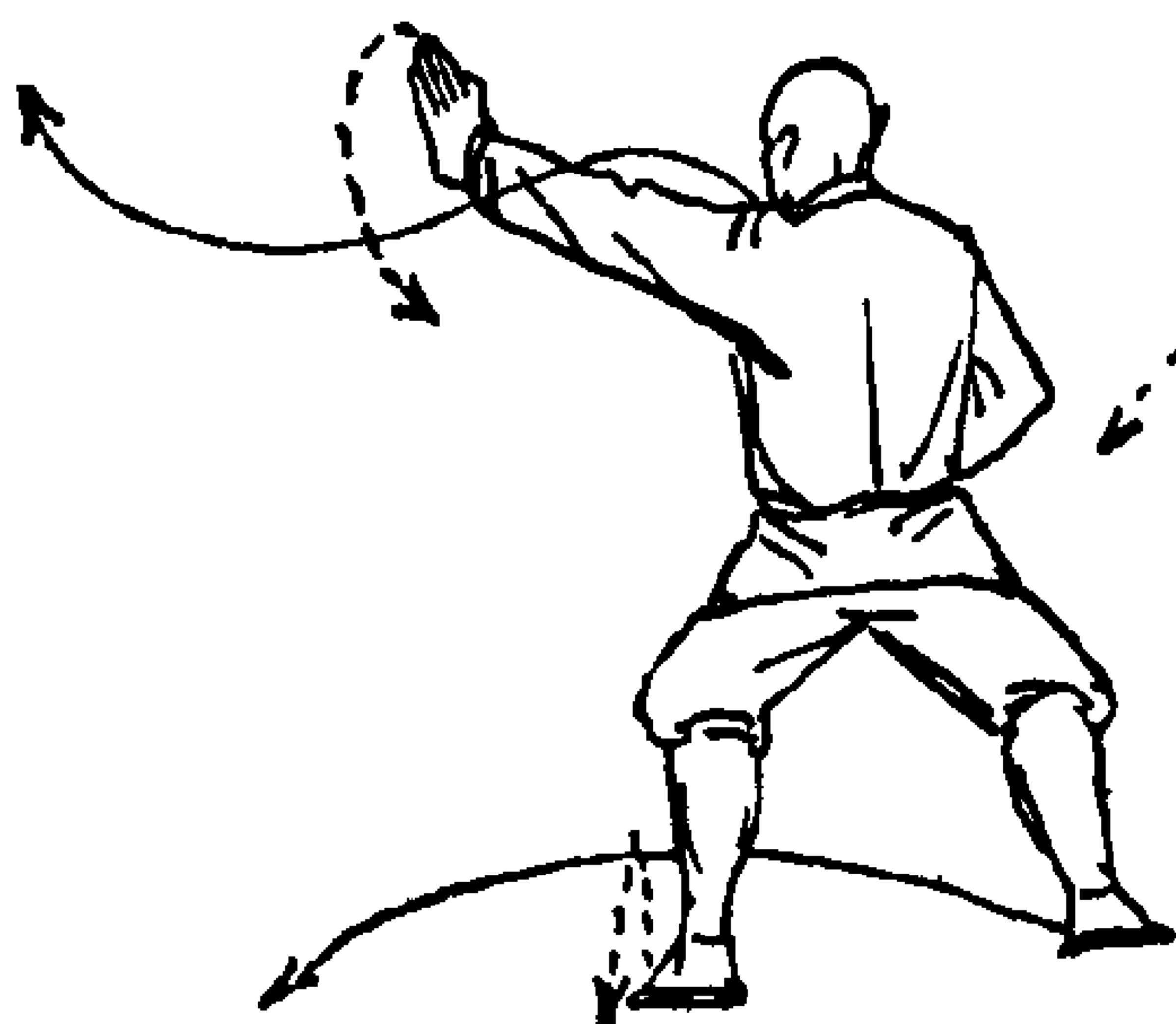


图6－34

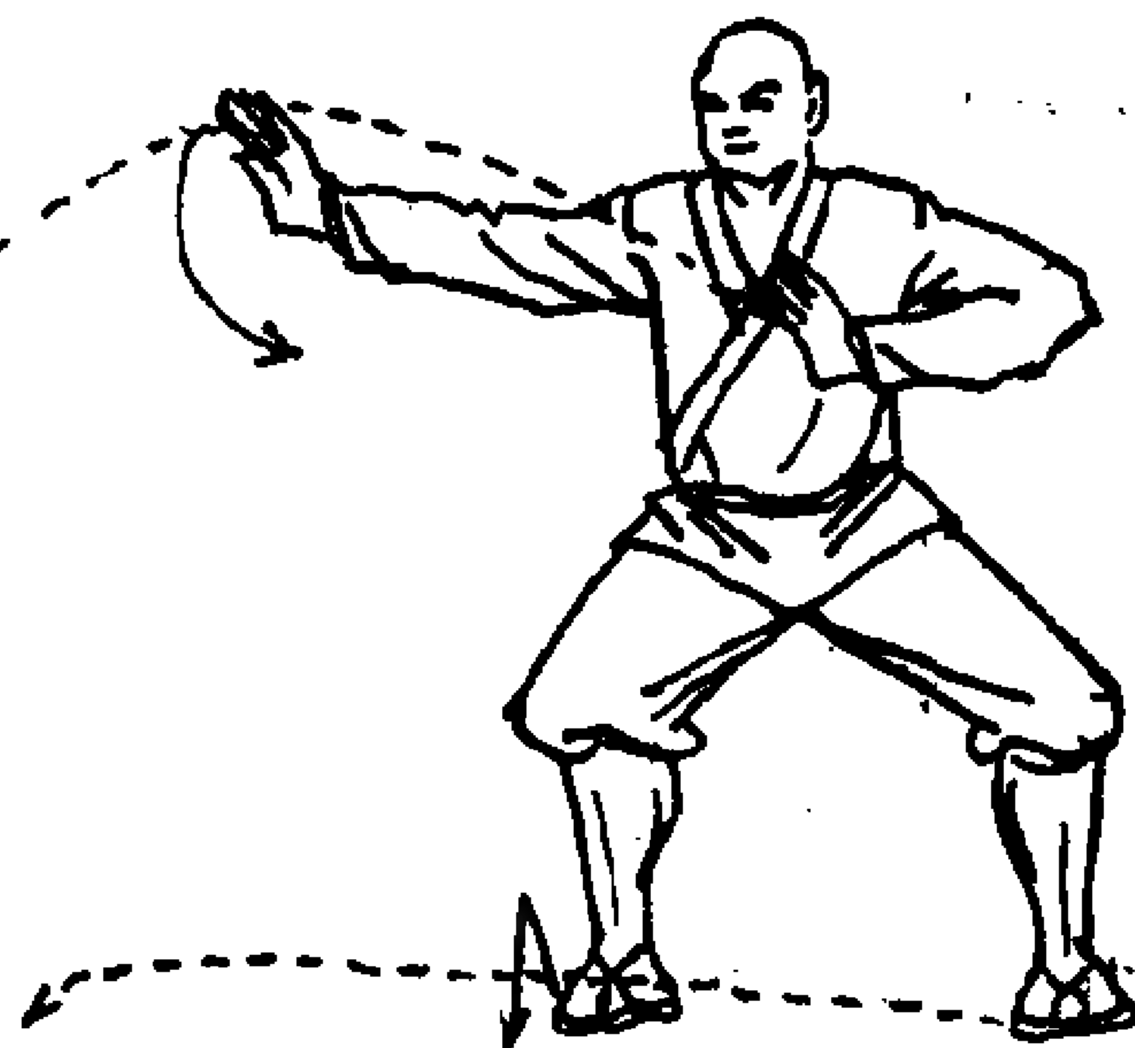


图6－35

27. 马步栽捶

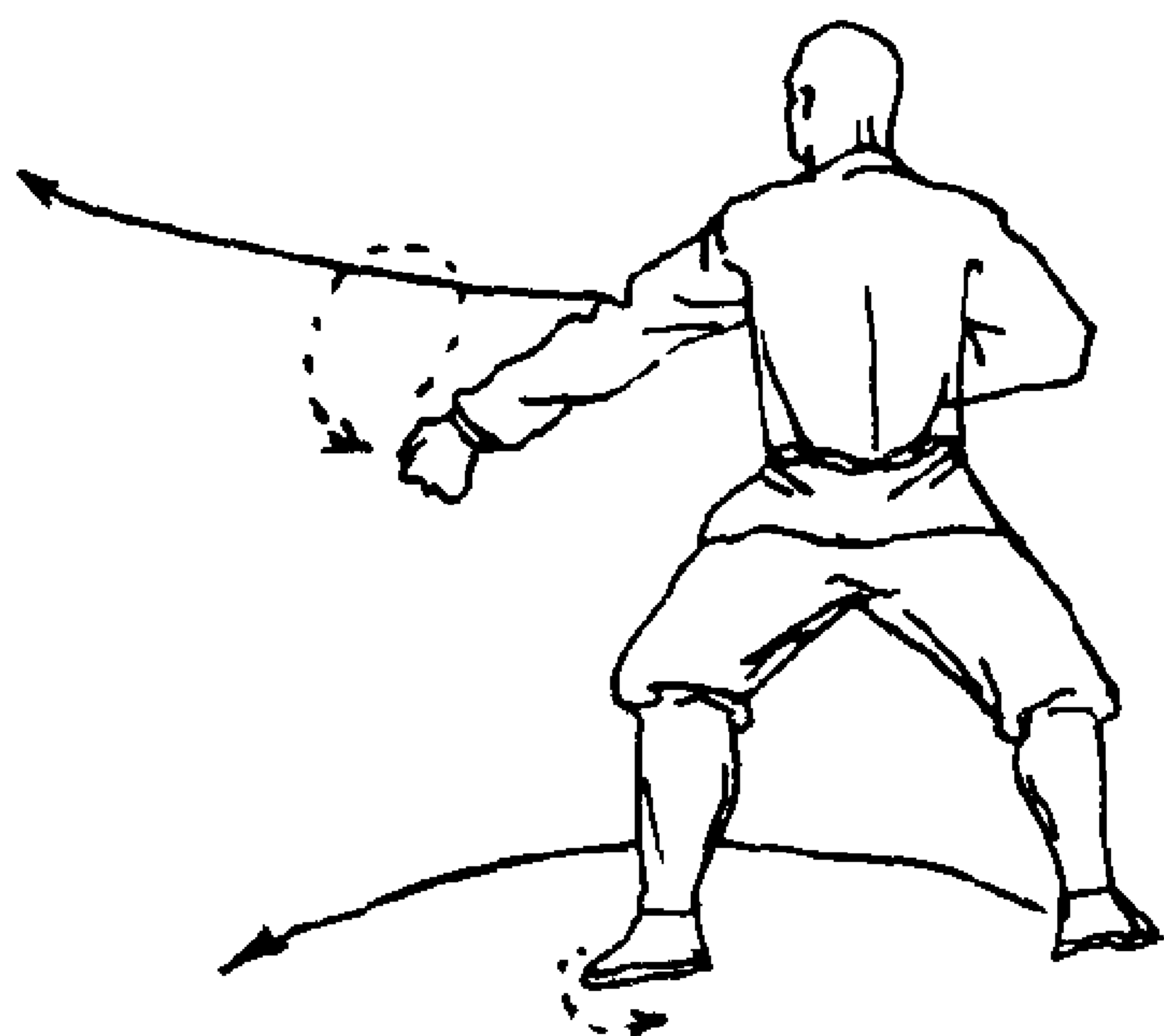


图6－36

抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左横跨一步，使两腿成马步；同时两掌变拳，左拳栽于左侧方，拳心向前，拳眼斜向外；右臂屈肘右掌收护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视左前方（图6—36）。

28. 豹子入林

两脚蹍地，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，右掌向前方推击，掌心斜向右，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于左肋前侧，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右前方（图6—37）。



图6－37

29. 挂搭擒手

两脚蹍地，体左转90°，两腿成左横弓步，右脚向前抬腿，再向后挂勾落地，两腿成左横弓步；同时，左掌由右肩顺右臂下抹，再向上提，屈肘护于右肩上部，掌心向后，掌指斜向上；右掌在左掌下抹的同时向上提，在左掌上提时，

右掌向下按于右侧方，掌心斜向下，掌指斜向右。目视前左侧（图6—38）。



图6－38

30.近身贴靠

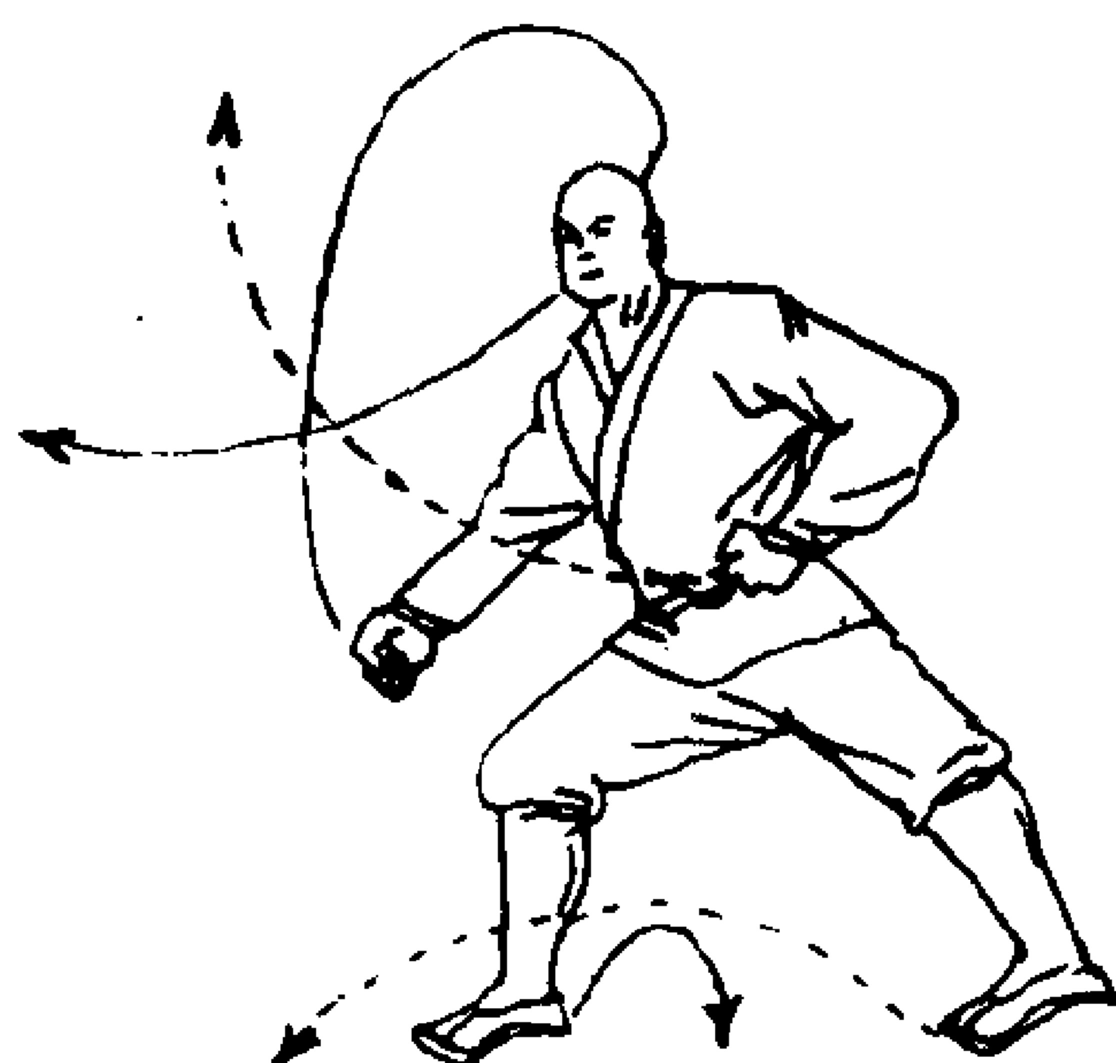


图6－39

抬右脚向右移震脚落地，左脚尖内旋，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右拳向右侧下撑击，拳心向前，拳眼向外；左臂屈肘左拳护于腰间，拳心向内，拳眼向右。目视右前方（图6—39）。

31.跳步打虎

双足跳起，体右转90°，两腿前后换步落地，成左弓步；同时，左拳架于头前上方，拳心向右，拳眼斜向后；右拳环弧直栽前方，拳心向左，拳眼斜向上。目视前方（图6—40）。



图6－40

32.封避顶肘

两脚踩地，体右转90°，两腿成右横弓步；两臂屈肘两拳护腰间，拳心向内，拳眼斜向上。目视左侧（图6—41）。

上动不停，右脚尖内旋，两腿成左弓步；同时，左臂屈肘肘尖向左顶击，左拳护于左胸，拳眼向上；右拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视左侧（图6—42）。

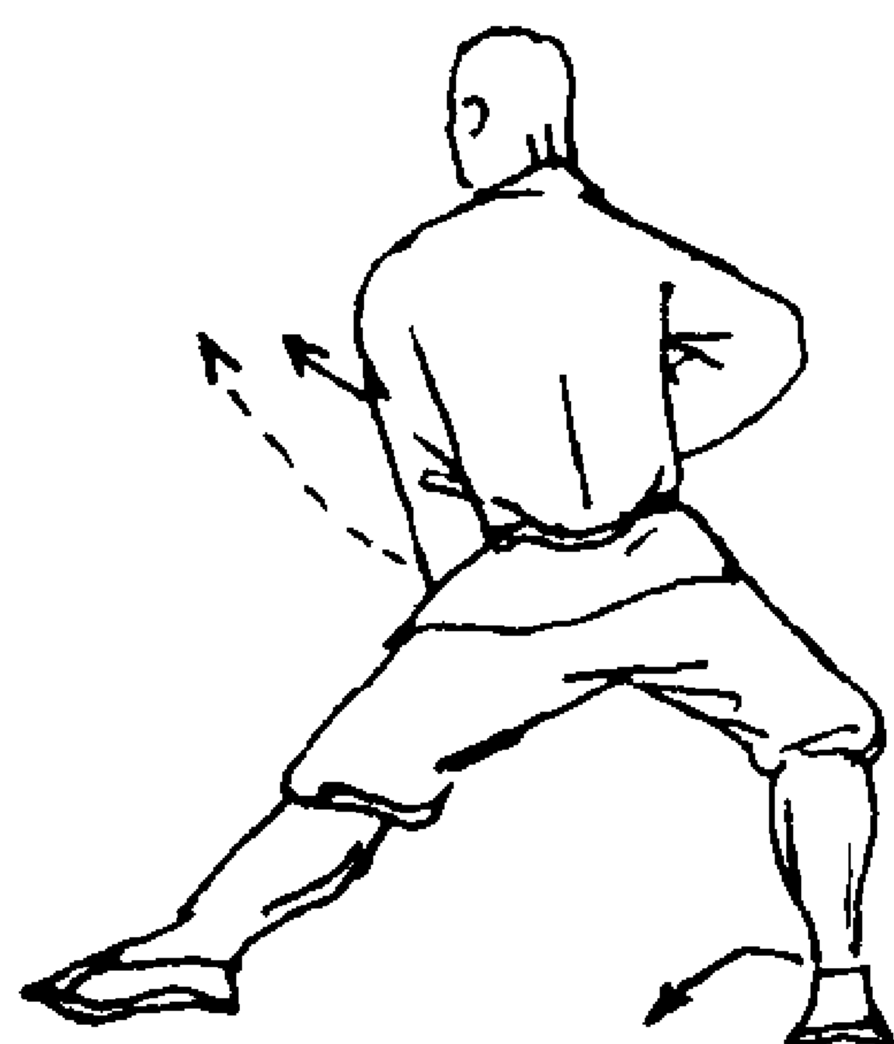


图6－41

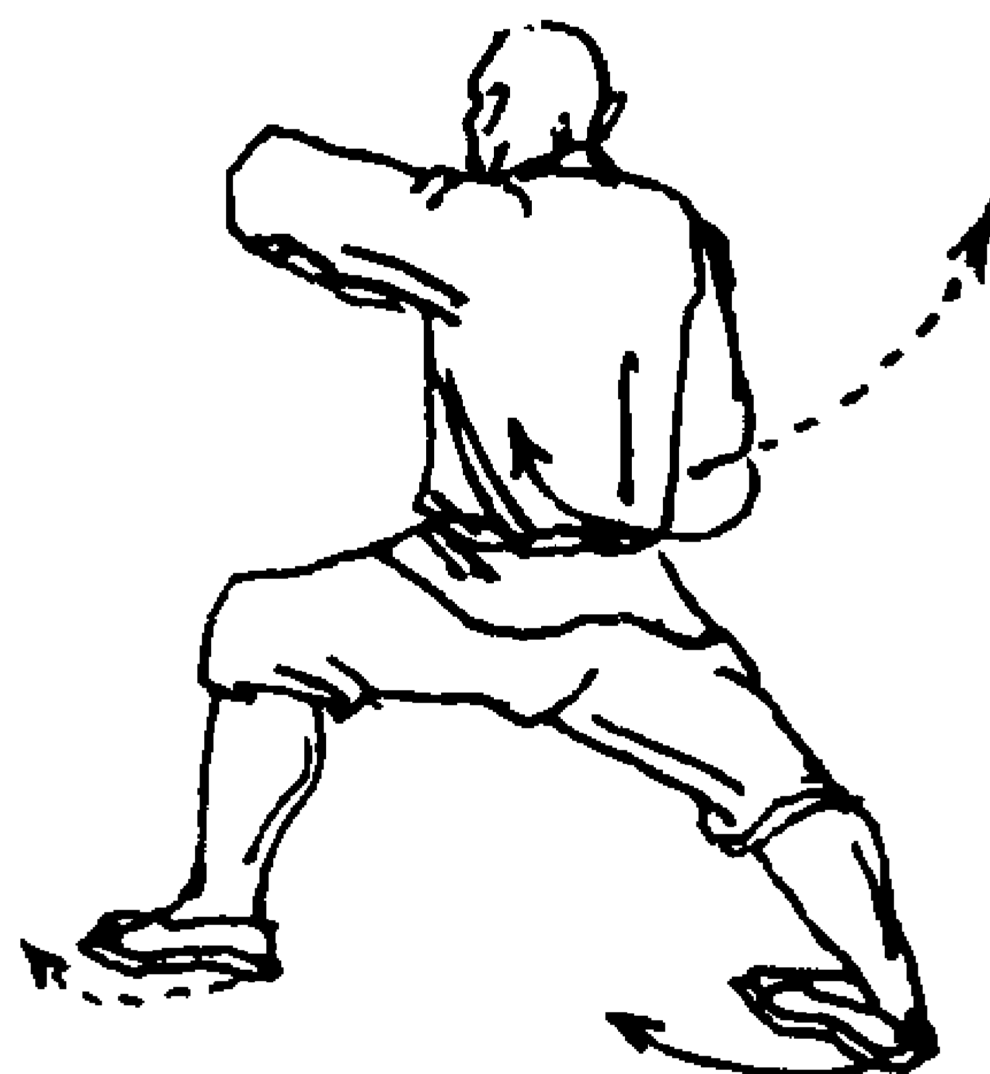


图6－42

33.调步迎敌



图6－43

两脚为轴，体右转90°，收右脚两腿成右虚步；同时两拳变掌，左臂屈肘右拳收护于右肋前侧，左掌向前猛推，两掌心向前，掌指斜向上。目视前方（图6—43）。

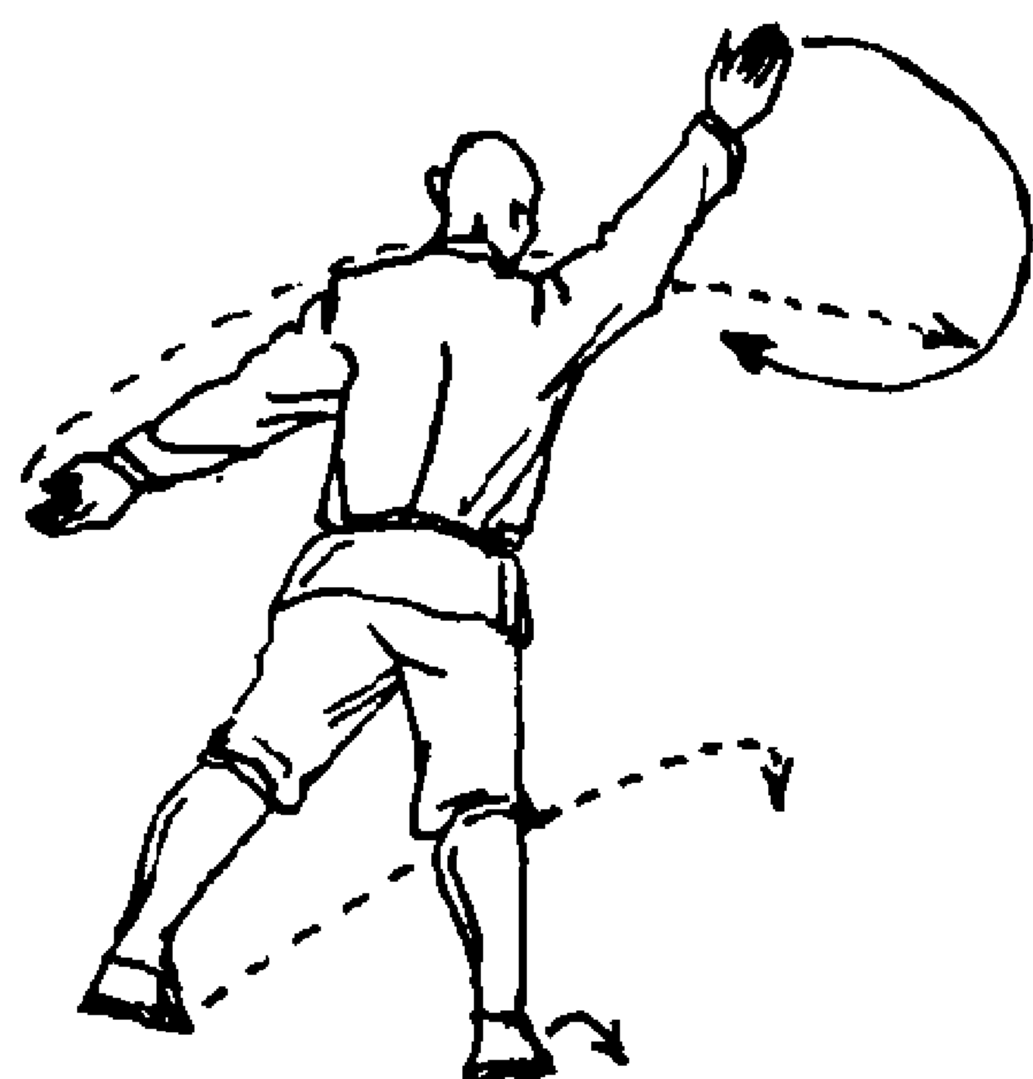


图6－44

34.贴山靠挤

抬左脚前移，震脚下落，右脚前上一步，体微左转，两腿成横高弓步；同时，右掌随势向前上方穿击，掌心向左，掌指向上；左掌甩摆于体左后侧，掌心向左，掌指斜向下。目视右前侧（图6—44）。

35.提膝贯耳

右脚尖外旋，体微右转，左腿屈膝提起向前顶击，成独立势；同时，左掌由后向前扳扫，掌高与耳平，掌心向右，掌指向前，右臂屈肘右掌环弧拍击左臂内侧，掌心向外，掌指向上。目视前方（图6—45）。

上动不停，左脚在前方落地，右腿屈膝提起向前顶击；同时两掌变拳，右拳向前扣击，拳高于颈，拳心斜向左，拳

眼向上；左臂屈肘左拳下勾，小臂碰击右肘内侧，拳心向外，拳眼向内。目视前方（图6—46）。


图6－45


图6—46

36.弓步进肘

右脚在前方落地，两腿成右弓步；同时，右臂屈肘右拳前抵，拳心向内护于右胸侧，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图6—47）。

上动不停，左脚抬起、右脚为轴，体左转180°，左脚向左横跨一步，两腿成左弓步；同时，左肘随势前抵，拳心向内护于左肋前侧，拳心斜向左，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳抱于腰间，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图6—48）。

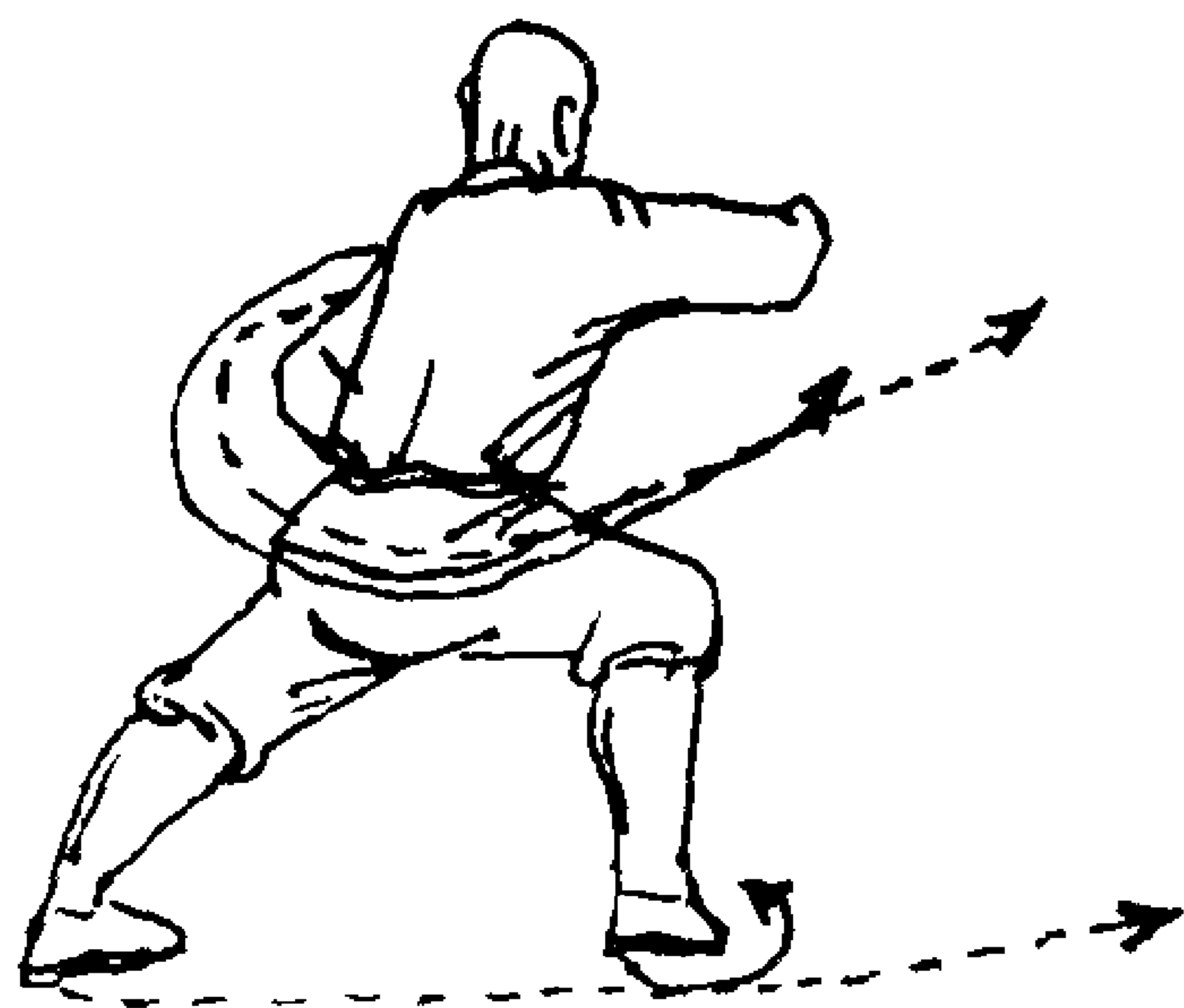
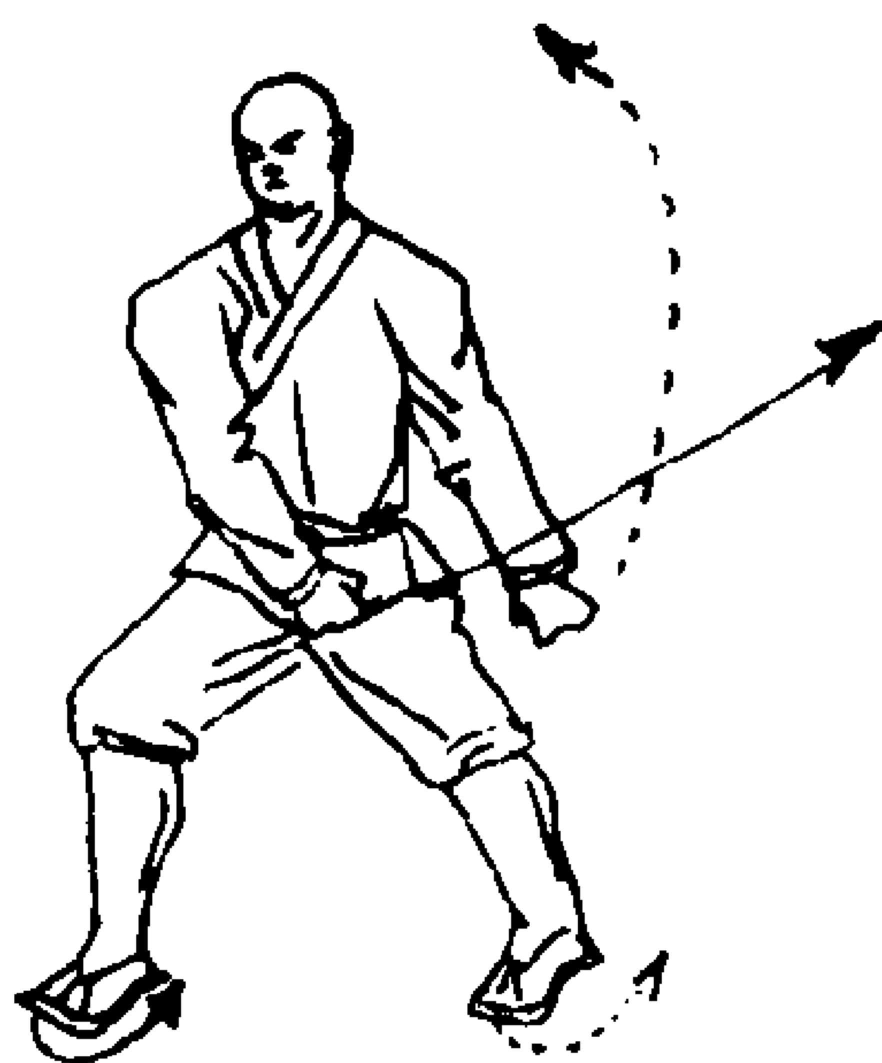
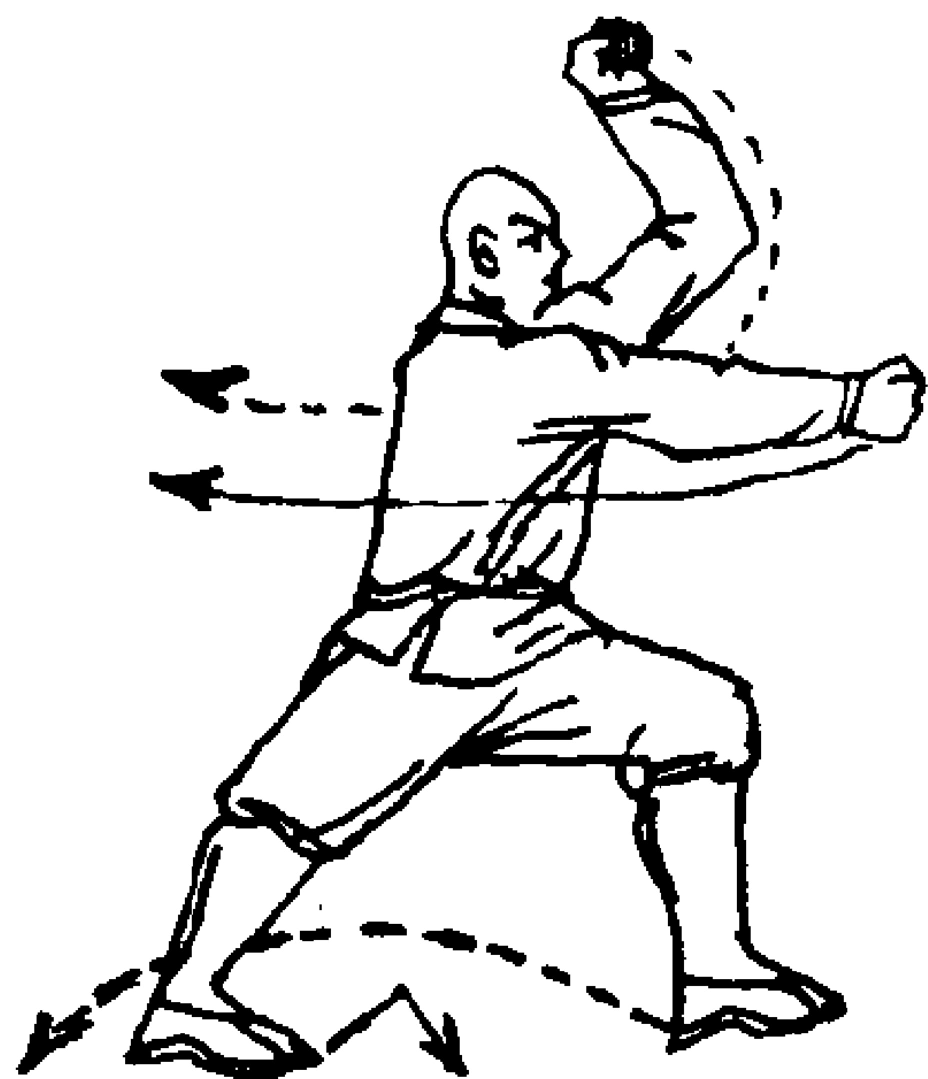

图6－47


图6－48

37.肩挡千斤

两脚踩地，体右转90°；同时，上体向右倾斜，用右肩向右抗击，双拳随势甩于左下方，右拳护裆，拳心向内，左拳心向后，两拳眼相对。目视右侧方（图6—49）。


图6－49


图6－50

38.回身打虎

两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右拳随势向前方冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳上架头上前方，拳心斜向右，拳眼斜向后。目视前方（图6—50）。

39.倒打罗汉

抬右脚前移震脚下落，左脚后撤一步，两腿成右虚步；同时两臂屈肘后抵，两拳护于两肋外侧，拳心斜向内，拳眼向上。目视前方（图6—51）。


图6－51

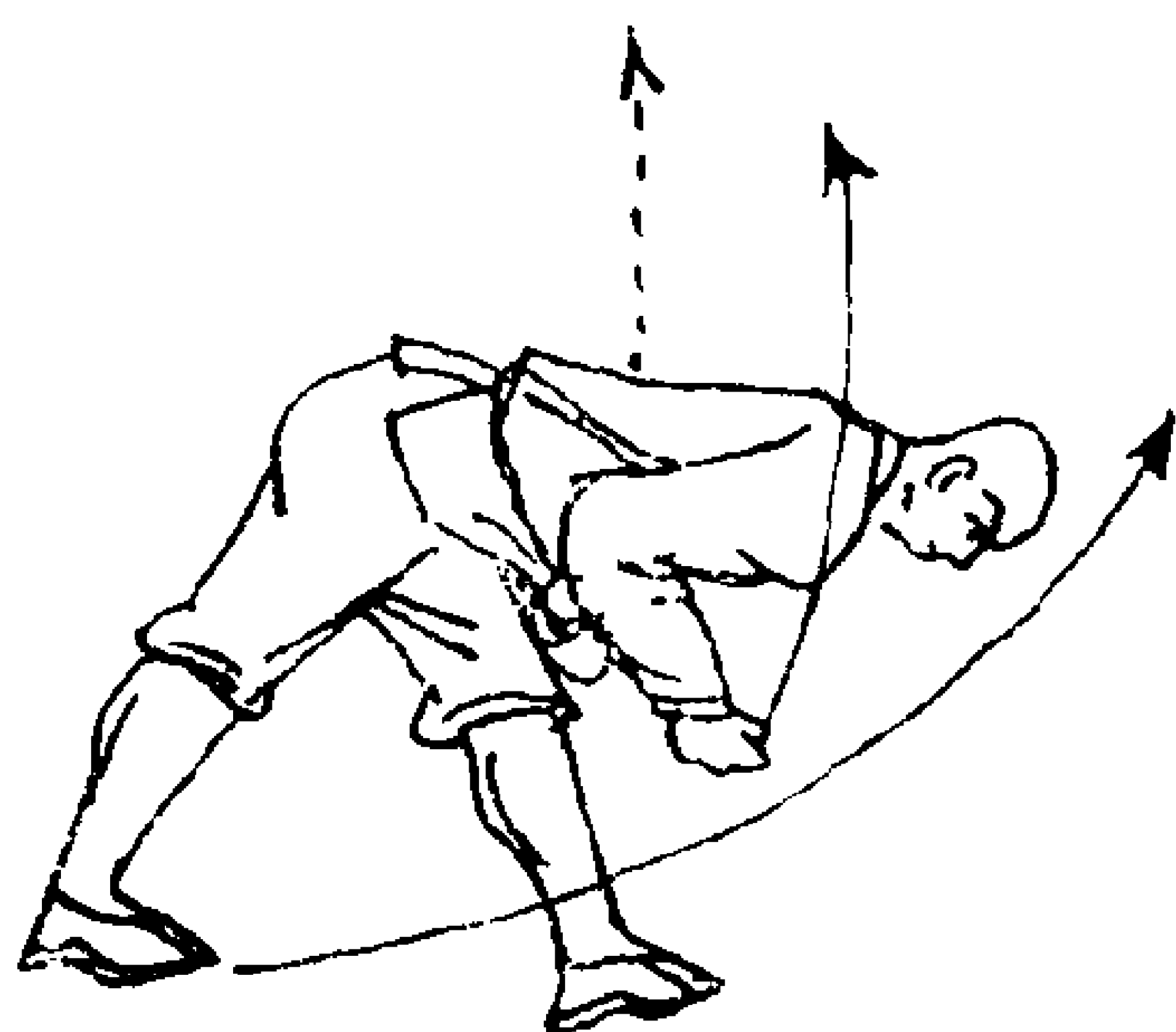


图6－52

40. 罗汉撞钟

右脚后撤一步，上体前探，头向前抵，同时两拳降落于两肋前方，拳心斜相对，拳眼斜向前。目视地面(图6—52)。

41. 反手弹踢

上体直起，抬右脚向前方弹踢，同时两拳变掌挑展于体前上方，两掌心斜相对，掌指斜向上。目视前方（图6—53）。

上动不停，右脚在前方落地，体左转90°，抬左脚向左侧弹踢；同时，右掌上架头上右前侧，掌心向前，掌指斜向左；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，掌心斜向右，掌指斜向上。目视左侧（图6—54）。



图6－53

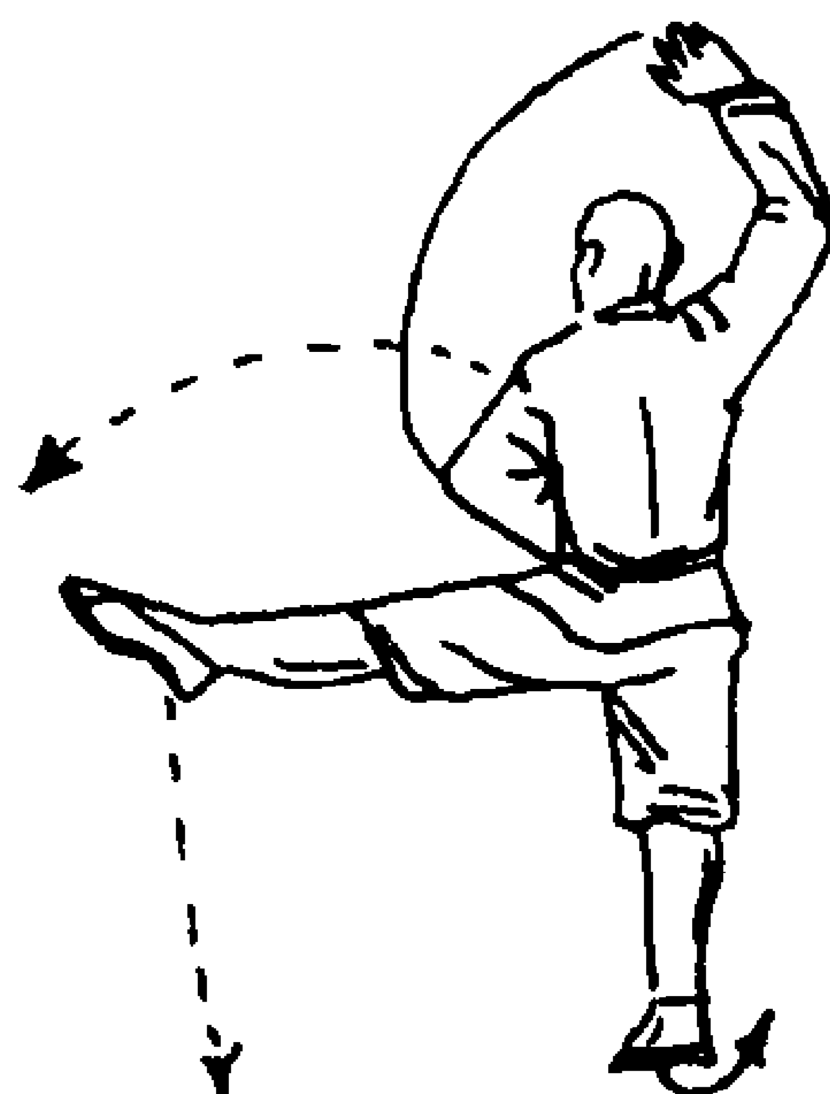


图6－54

42. 饿虎登山

右脚为轴，体左转90°，左脚在前方一步下落，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳向前崩击，拳高与肩平，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于腰间，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图6—55）。

上动不停，两脚向前踮跳，下落后两脚为轴体右转180°，两腿成右弓步；同时，右拳环弧向前崩击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于右腰侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图6—56）。



图6－55

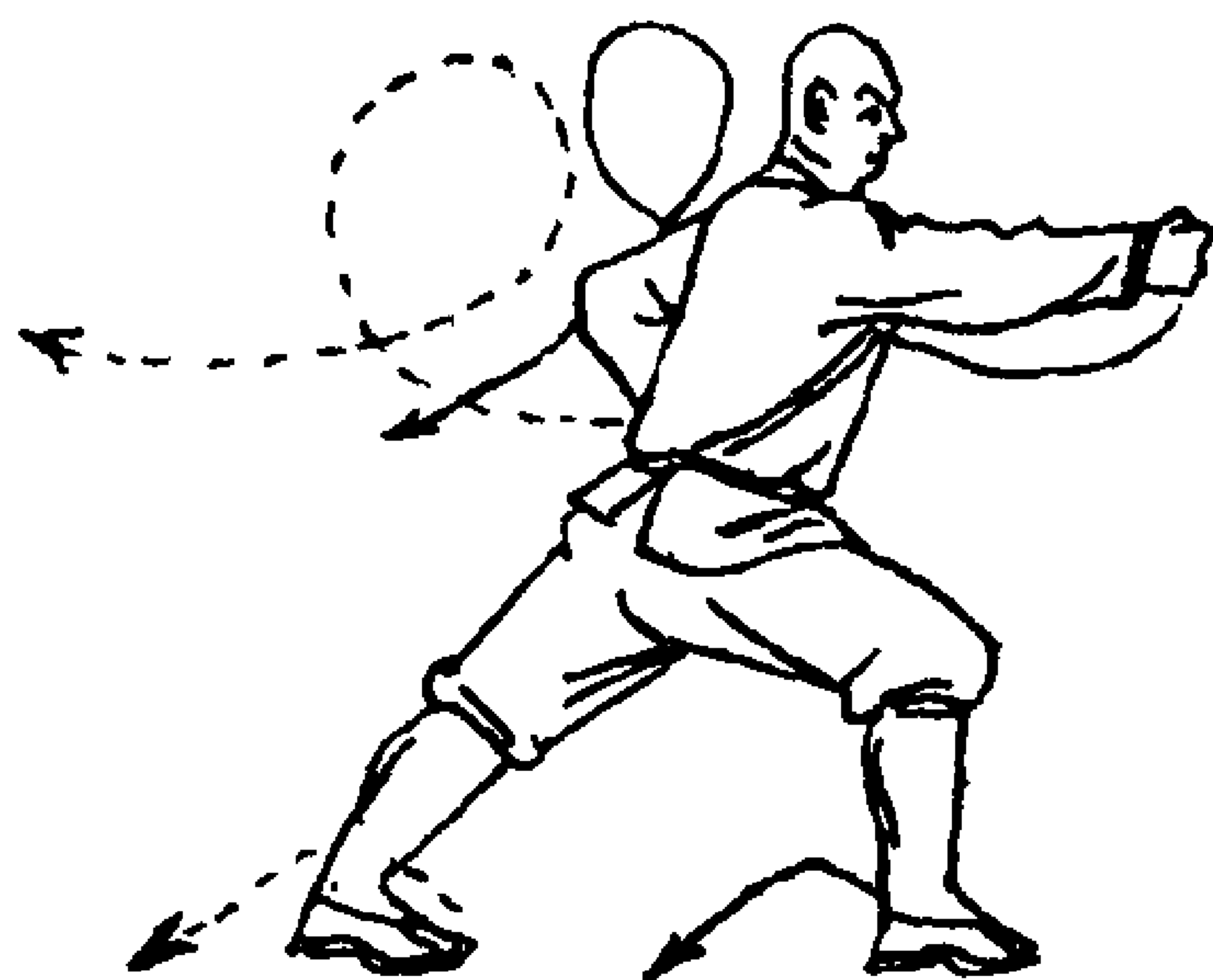


图6－56

43. 回身偷桃

两脚先右后左后撤半步，两脚为轴体左转180°，使两腿变成左弓步；同时两拳变掌，随势环弧，左掌向前方插击，掌心向上，掌指斜向前；右臂屈肘右掌收护于右腰侧，掌心向上，掌指向前。目视前方（图6—57）。

上动不停，两脚踝地，体右转180°，两腿成右弓步；同

时右掌随势反手插向前下方，掌心向下，掌指向前，左臂屈肘左掌护腰间左侧，掌心向上，掌指向前。目视前方(图6—58)。



图6－57

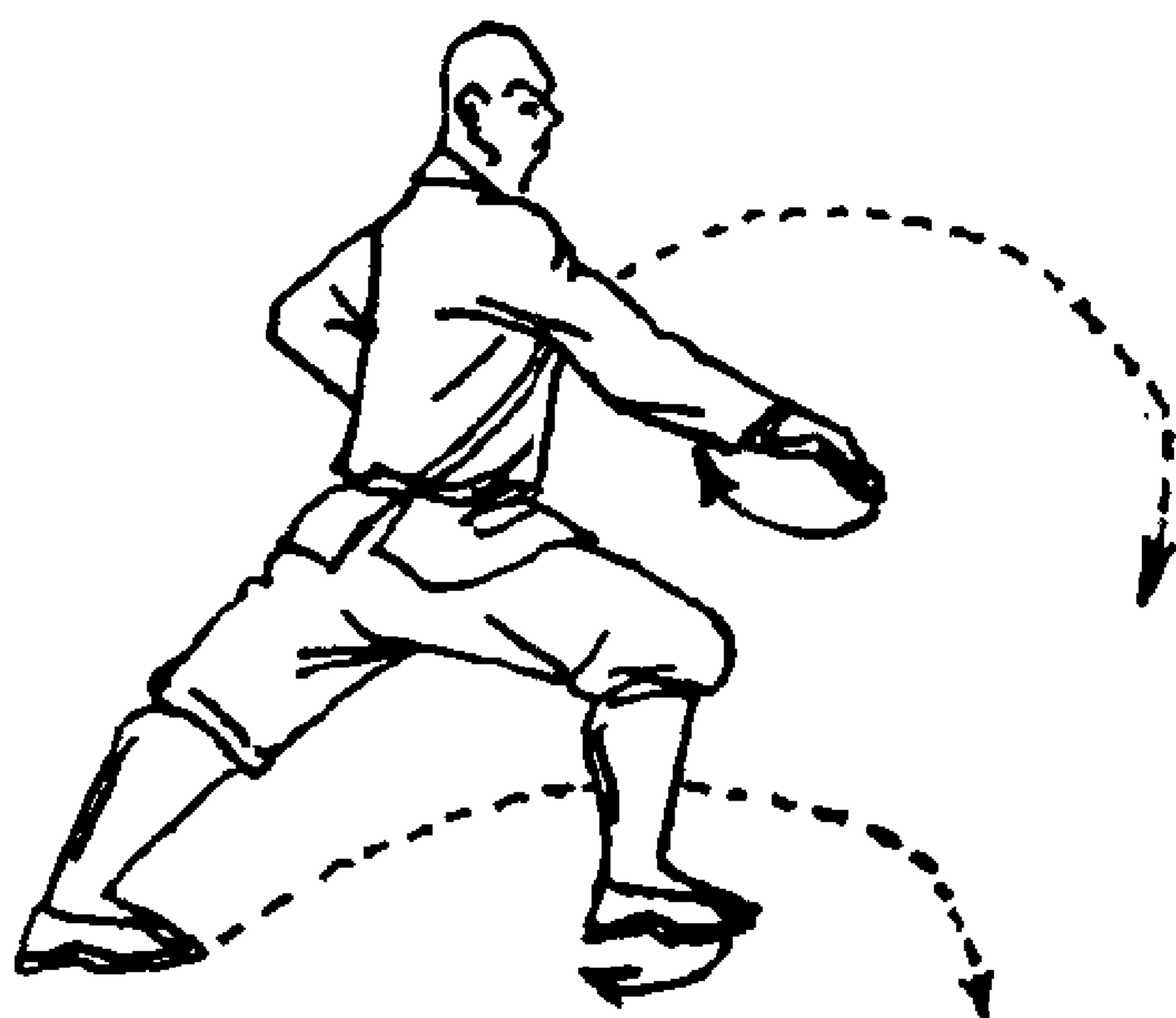


图6—58



图6－59

44.罗汉钻井

右脚尖外旋，左脚前上一步，震脚下落，体右转90°；同时两腿成马步，两掌随势变拳，左拳向左下侧猛力栽击，拳心向后，拳眼向内；右臂屈肘右拳护于右腰侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视左拳（图6—59）。

45.反手崩拳

两腿马步不变，左拳由下向上外崩于头左上侧，拳高过顶，拳心向前，拳眼斜向右；右臂屈肘右拳护于腰间，拳心

向内，拳眼向左。目视前左侧（图6—60）。



图6—60

46.拗步挑捶

抬左脚内收震脚落地，体右转90°，抬右脚前上半步，两腿成右弓步；同时，左拳随势向前挑击，拳高与颈平，拳心斜向右，拳眼向上；右拳甩摆于体后右侧，拳心斜向上，拳眼斜向左。目视左拳（图6—61）。



图6—61

47.回头挑打

两脚为轴，体左转180°，两腿成左弓步；同时两拳随势旋转挑打，右拳挑于体前，拳心向左，拳眼向上；左拳后甩于体左后侧，拳心斜向上，拳眼斜向右。目视前方（图6—62）。


图6－62

48.老虎甩尾

左脚后撤一步，与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时两拳变掌，右掌随势后劈于体右后侧，掌心向下，掌指向后；左臂屈肘左掌收护于左前侧，掌心向右，掌指斜向上。目视前方。（图6—63）。


图6—63

49.童子拜佛

两脚为轴，体右转90°，两脚开立，上体正直；同时两臂屈肘、两掌在胸前双手合十，两掌心相对，掌指向上。目视前方（图6—64）。


图6—64

收势

两脚开立，上体正直；同时两掌由胸前向下、向外侧降落，再环弧向上向内，降落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图6—65）。

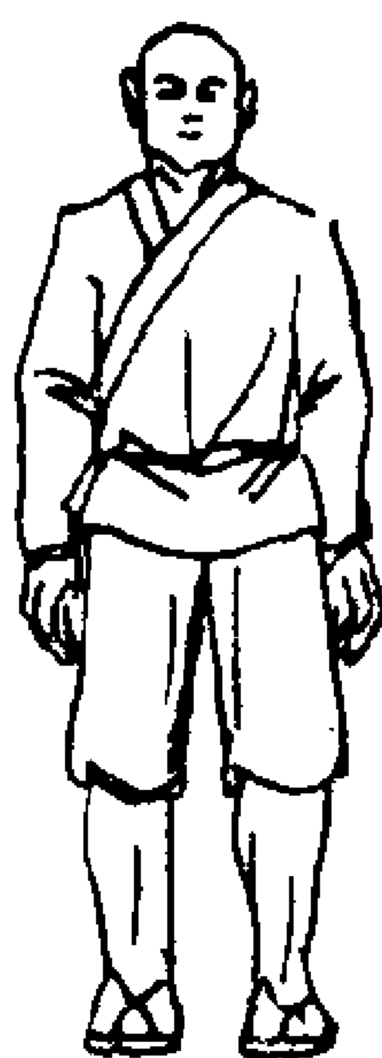


图6－65

四、少林八门八极拳对练歌诀

“少林真功虎爪生，龙虎相斗各称雄。
甲施单鞭横捶打，乙用老君把门封。
甲施浪里踢球法，乙用单掌力无穷。
甲施拳掌来较力，乙用单臂上下迎。
甲施闪身欲逃走，乙用推碑双手碰。
甲施单臂回身栽，乙用擒拿不放松。
甲施扳击贴山靠，乙用插刀肘上功。
甲施进肘来得快，乙用腹力一边扔。
双方独立对膝掌，互相顶肘各相争。
甲拿乙臂乙拿甲，各自碰臂互交锋。
甲施和尚来碰乙，乙用拳掌对力撑。
甲施拳来乙拳架，双方碰肩抖威风。
双方拗步臂击臂，左右反正臂力生。
单掌上下相较劲，上下较力试内功。
拳掌并举战一阵，难分谁败与谁胜。
功法招势苦修练，修到终期定成雄。

寺僧弟子细钻研，流传对练数百冬。”

五、少林八门八极拳对练动作顺序

双方起手势　1.双方黄忠射箭　2.双方战脚撩拳　3.双方马步崩拳　4.甲挥鞭横扫，乙老君封门　5.甲弹腿扳捶，乙底上封推　6.甲底上崩捶，乙底上拨打　7.乙捧架双推，甲闪身避险　8.乙追蛇入洞，甲豹子回头　9.乙缠拿断臂，甲展臂踢打　10.甲野马奔坡，乙弓步打虎　11.甲进步扳敌，乙撤身败势　12.甲近身贴靠；乙倒步拐肘　13.甲横身直肘，乙虚步封掌　14.甲提膝贯耳，乙提膝护耳　15.甲弓步进肘，乙退步顶肘　16.甲单刀直入，乙退步拨风　17.甲缠拿断腕，乙勾挂按肩　18.甲挨身撑捶，乙撤身揣击　19.甲乌龙进洞，乙黄龙探海　20.甲老僧撞钟，乙大鹏展翅　21.双方互相较劲　22.甲登山打虎，乙梅鹿扬首　23.双方二虎登盘　24.双方拗步螺旋碰捶　25.双方金鸡斜展　26.甲马步挎虎，乙罗汉坐钟　27.乙反身劈山，甲二郎担山　28.双方大雁落山　29.双方反身对掌　30.甲豹子出林，乙退步迎敌　31.乙马上挥鞭，甲罗汉推窗　32.乙挑打弹踢，甲回手下封　33.乙金牛扬角，甲罗汉朝佛　34.双方马步插拳　35.双方马步架掌　36.甲力士推山，乙闪身观敌　37.甲撩阴重拳，乙回手挂击　38.甲罗汉伏虎，乙坠身御敌　39.乙独立弹踢，甲单掌拍月　40.乙泰山压顶，甲打虎进山　41.乙上步反江，甲横身避敌　42.乙近身贴靠，甲后插双刀　43.乙豹子出山，甲回身迎门　44.双方独立贯顶　45.乙豹子撞山，甲撤步击敌　46.乙黄龙探爪，甲拨草寻蛇　47.乙缠

拿断肘，甲乌龙归洞 48.甲摘手按击，乙横身坠肘 49.双方马步插拳 50.乙追蛇入洞，甲撤身拨掌 51.甲弓步单鞭，乙贡公撞山 52.乙登山打虎 甲撤步观风 53.乙白猿进洞，甲白龙观海 54.双方二虎争穴 55.双方螺旋拨捶 56.双方金鸡斜展 57.乙上步挎篮，甲罗汉坐钟 58.甲回身劈山，乙罗汉担柴 59.双方大雁落滩 60.双方反身滚龙 61.双方贡公撞山 62.双方拗步螺旋 63.双方横推铁闩 64.双方乌龙摆尾 双方收势

六、少林八门八极拳对练图解说明

双方起手势

甲乙双方两脚开立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，掌心向内，掌指向下。目视前方（图6—66）。

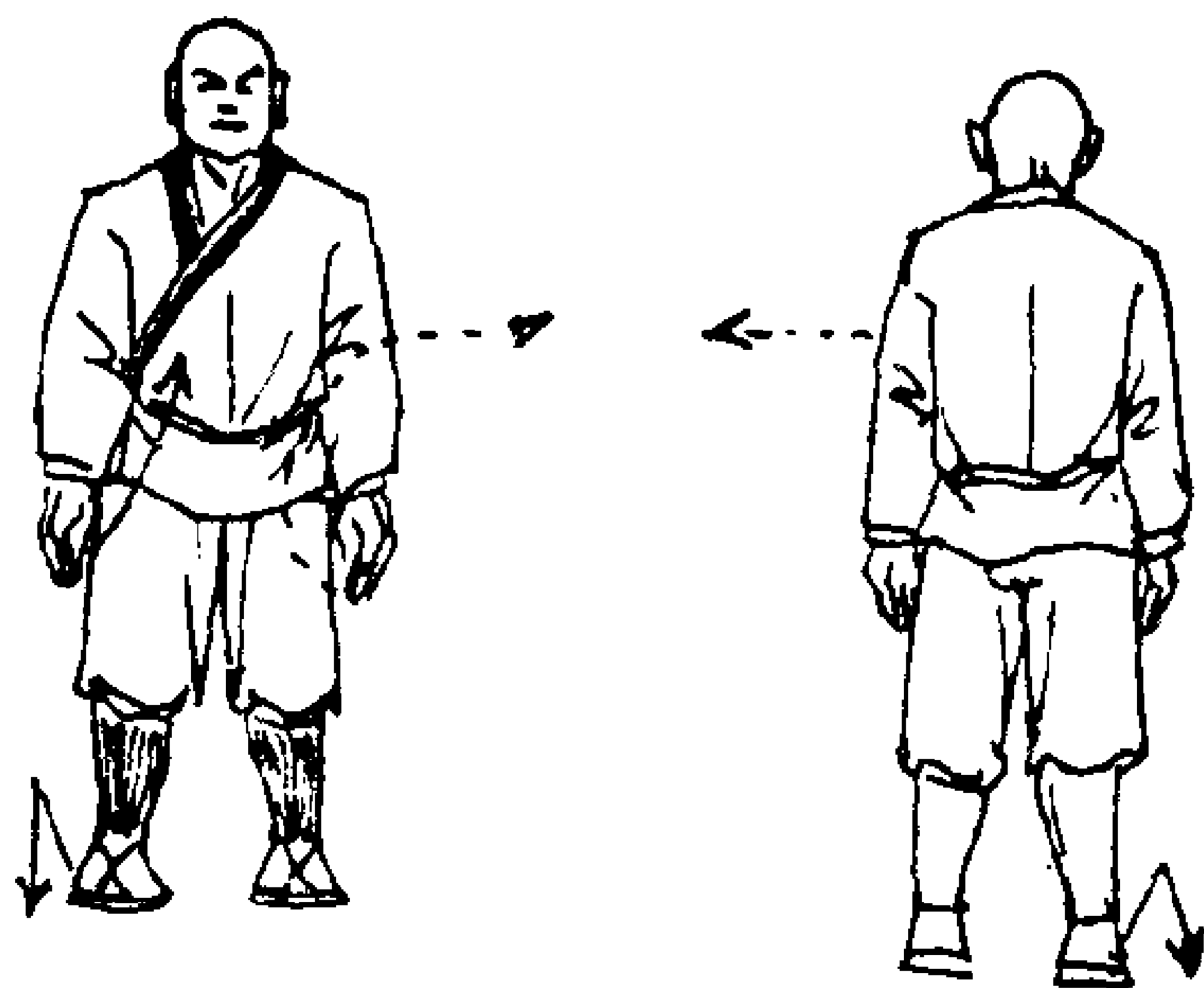


图6－66

1.双方黄忠射箭

甲乙双方右脚抬起外移，震脚下落，两腿屈膝成马步，

同时两臂屈肘两掌变拳抱于胸前，左拳迅速冲向左侧方，拳心向前，拳眼向上；右拳心向内，拳眼向上，目视左前侧（图6—67）。

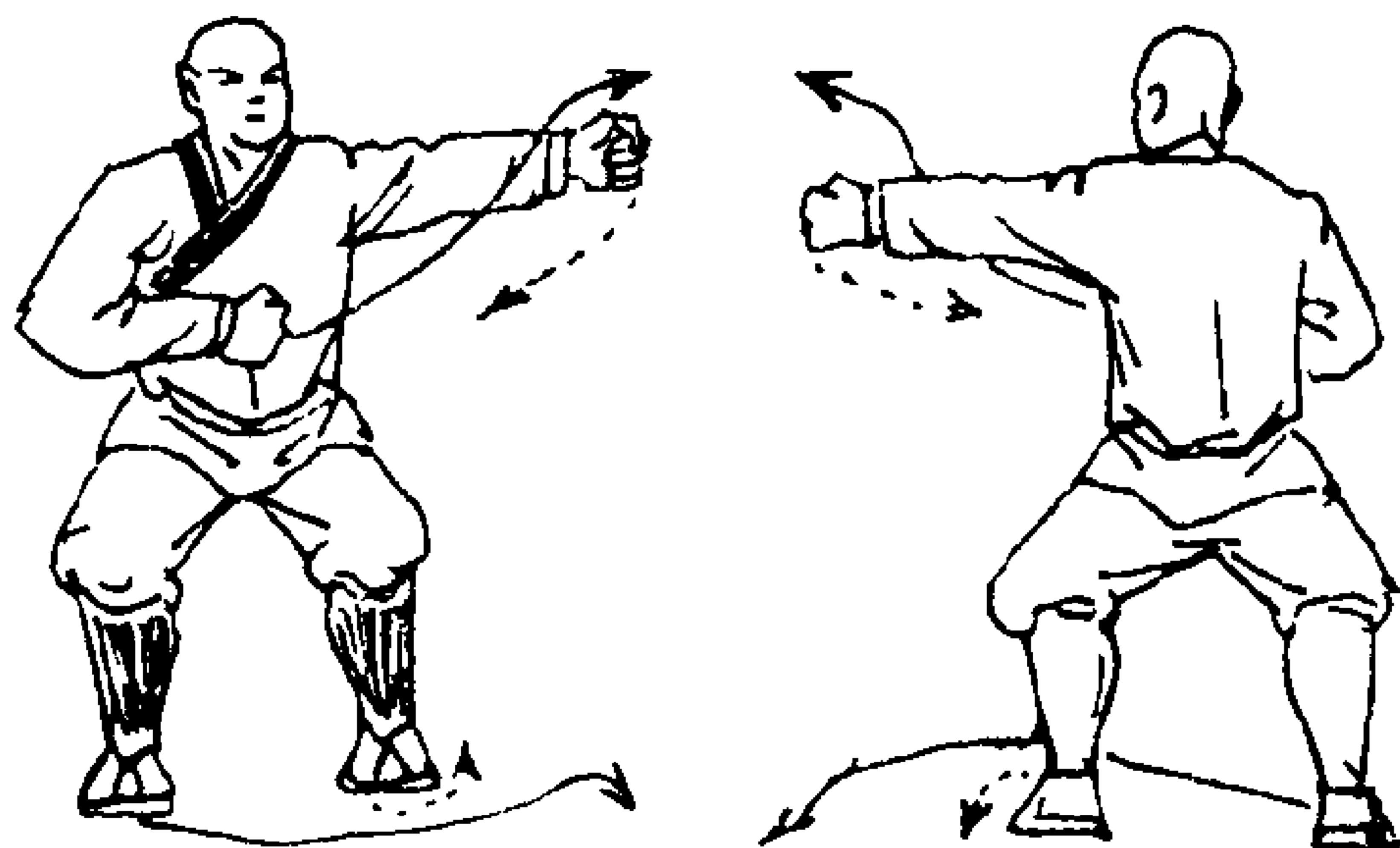


图6—67

2.双方战脚撩拳

甲乙双方两脚为轴体左转90°，右脚离地向前战踢绊击，两腿成右虚步；同时，右拳随势向前撩挑，拳心斜向左，拳眼向上；左臂屈肘护于胸前左侧，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图6—68）。

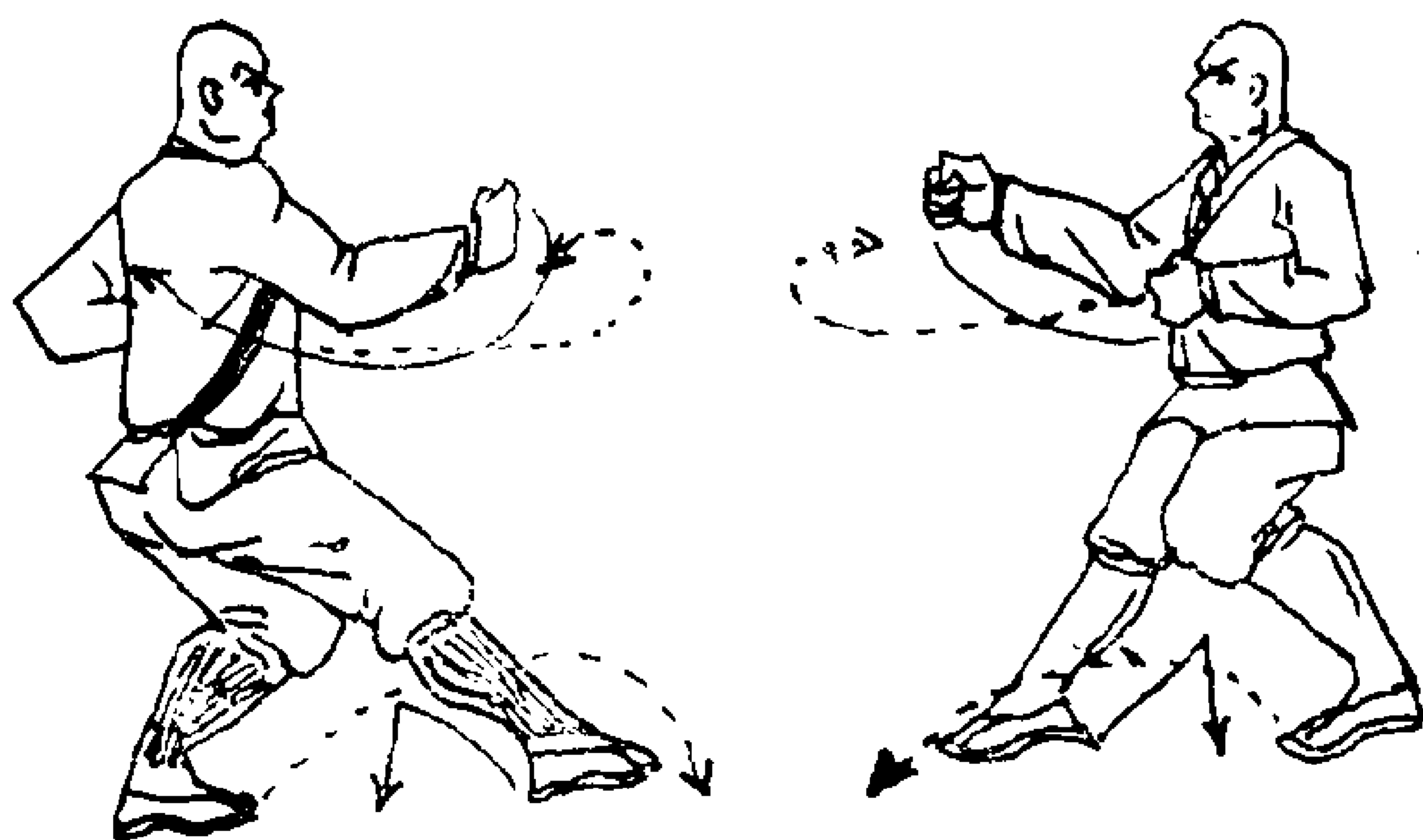


图6—68

3.双方马步崩拳

甲乙双方抬右脚内收震脚落地，体右转90°，左脚向左横跨一步，两腿成马步；同时，右拳随势向右侧崩击，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左胸侧。拳心斜向里，拳眼斜向上。目视左侧方（图6—69）。

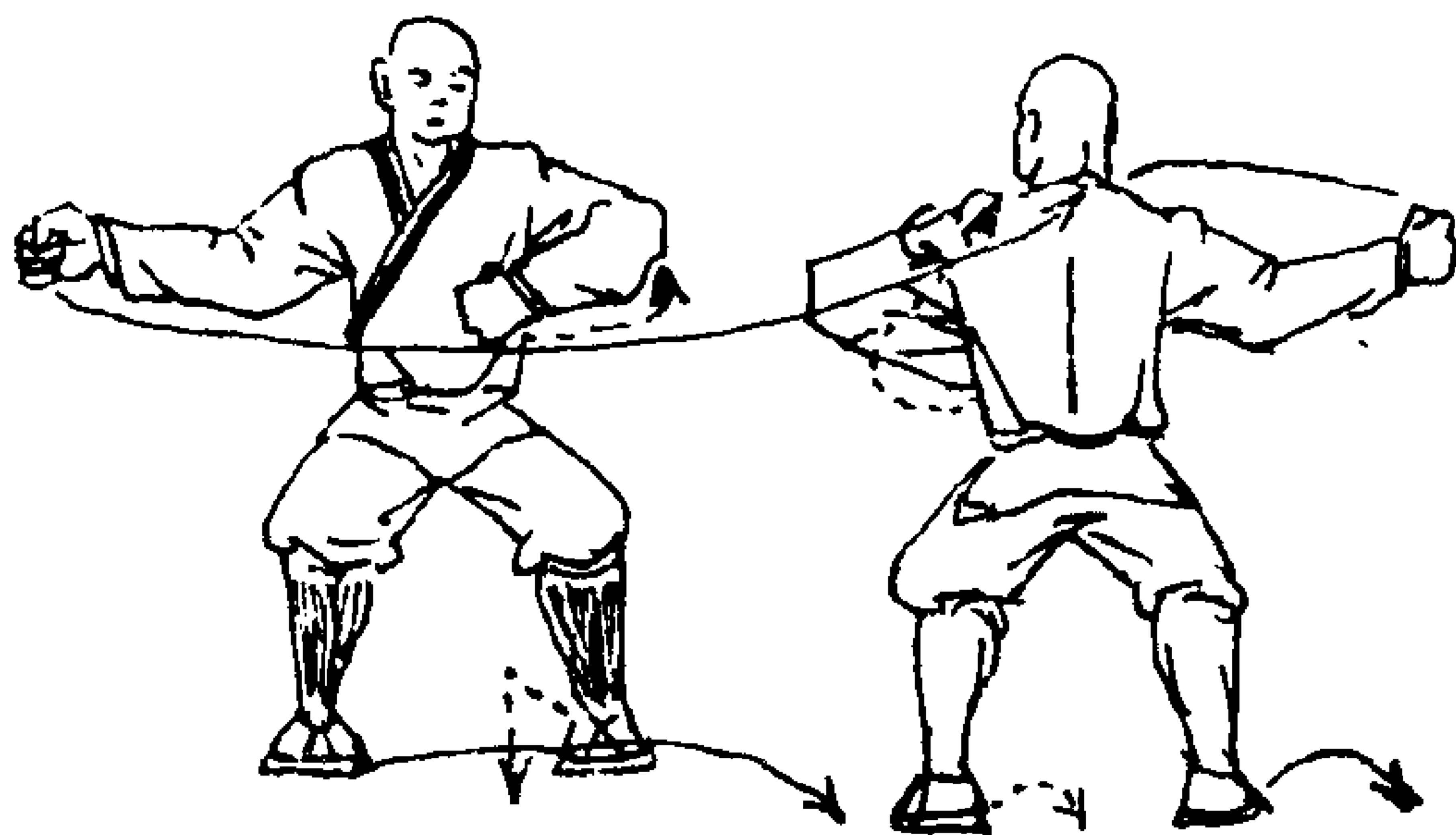


图6--69

4.甲挥鞭横扫，乙老君封门

甲抬左脚原地震脚下落，体左转180°，右脚前上一步，两腿成马步；同时，右拳随势向乙横扫扳击，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右拳。

乙两脚抬起 向右踮跳，体左转90°，落地后两腿成左弓步；同时两拳变掌向甲右小臂封推，两掌心向外，掌指向上。目视甲方右臂（图6—70）。

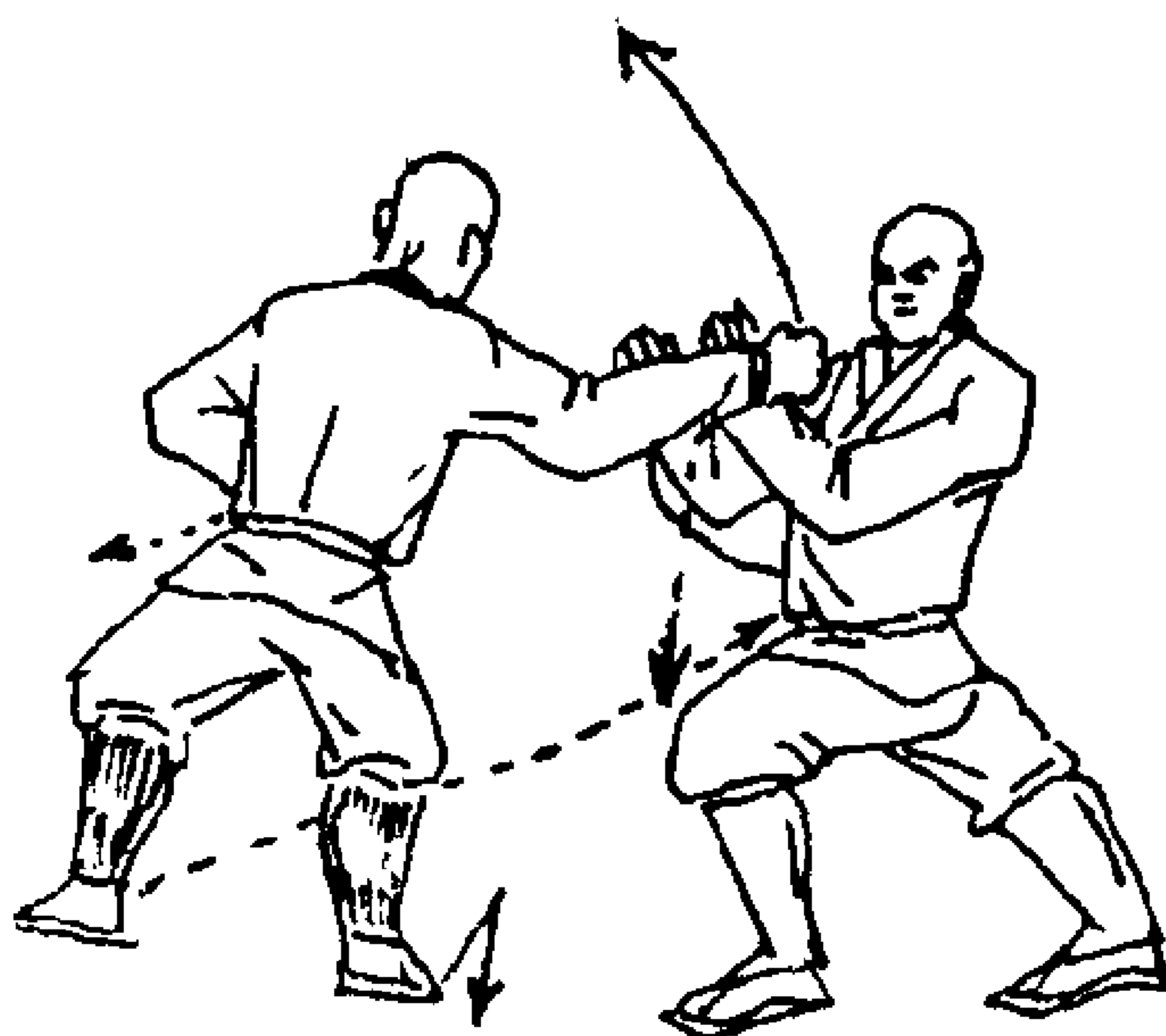


图6－70

5.甲弹腿扳捶，乙底上封推

甲抬右脚原地震脚落地，体右转90°，抬左脚向乙腹部踢击；同时，右拳上架头上右前侧，拳心向左，拳眼斜向后；左拳甩于体左后侧，拳心斜向上，拳眼斜向右。目视乙方。

乙左弓步不变，左掌下封甲方左腿，掌心向下，掌指斜向右；右臂屈肘右掌护于腰间，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方左腿（图6—71）。

上动不停，甲左脚在前方一步震脚落地，体右转90°，两腿成马步；同时，左拳向乙头部横扫扳击，拳心向前，拳眼向上；右臂屈肘右拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时两掌向前推击甲左小臂，掌心向外，掌指向上。目视甲方左臂。（图6—72）。

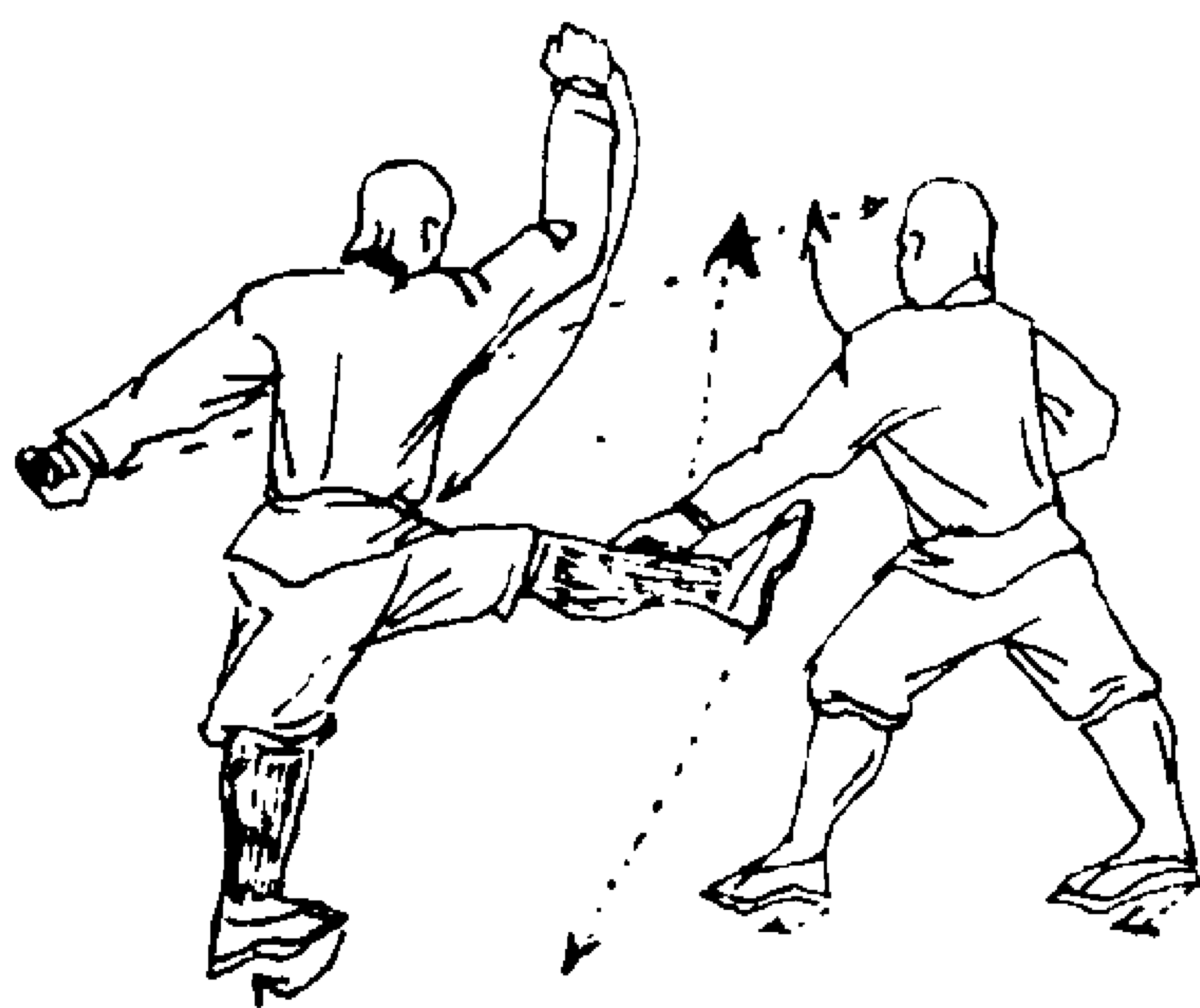


图6－71

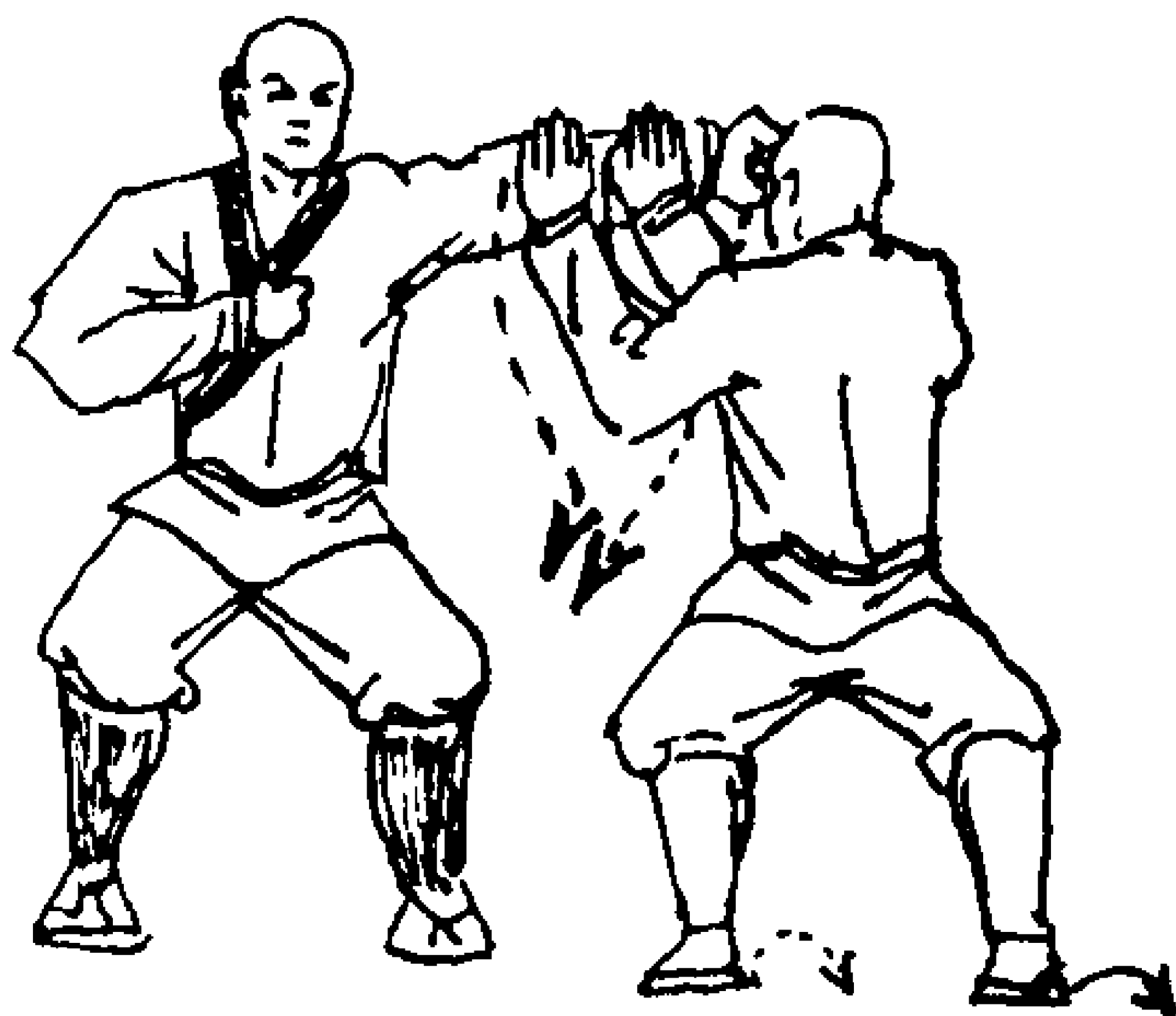


图6－72

6.甲底上崩捶，乙底上拨打

甲左拳向下栽击乙腿，拳心向前，拳眼斜向左；右臂屈

肘右拳护于腰间，拳心向内，拳眼斜向左。目视左侧。

乙两脚离地向右移步，两腿马步不变；同时，左掌变拳向下拨打甲方左拳背；右臂屈肘右掌变拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视左拳（图6—73）。

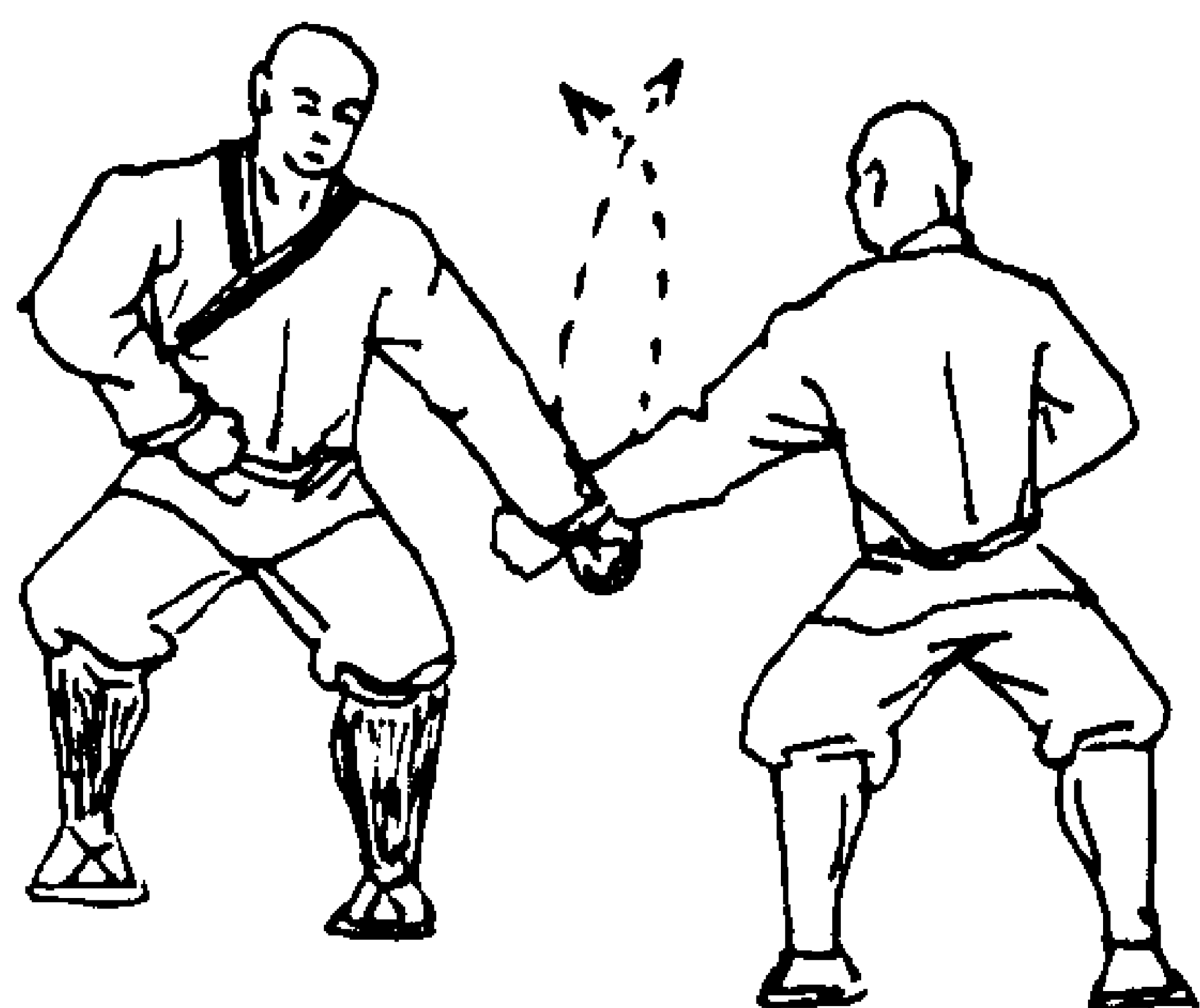


图6—73

上动不停，甲左拳变掌上抬反手击乙头部，掌心斜向下，掌指斜向左；右拳不动。目视乙方。

乙左拳变掌上抬反手拨打甲方左掌，掌心向前，掌指斜向左；右拳不动。目视甲方（图6—74）。

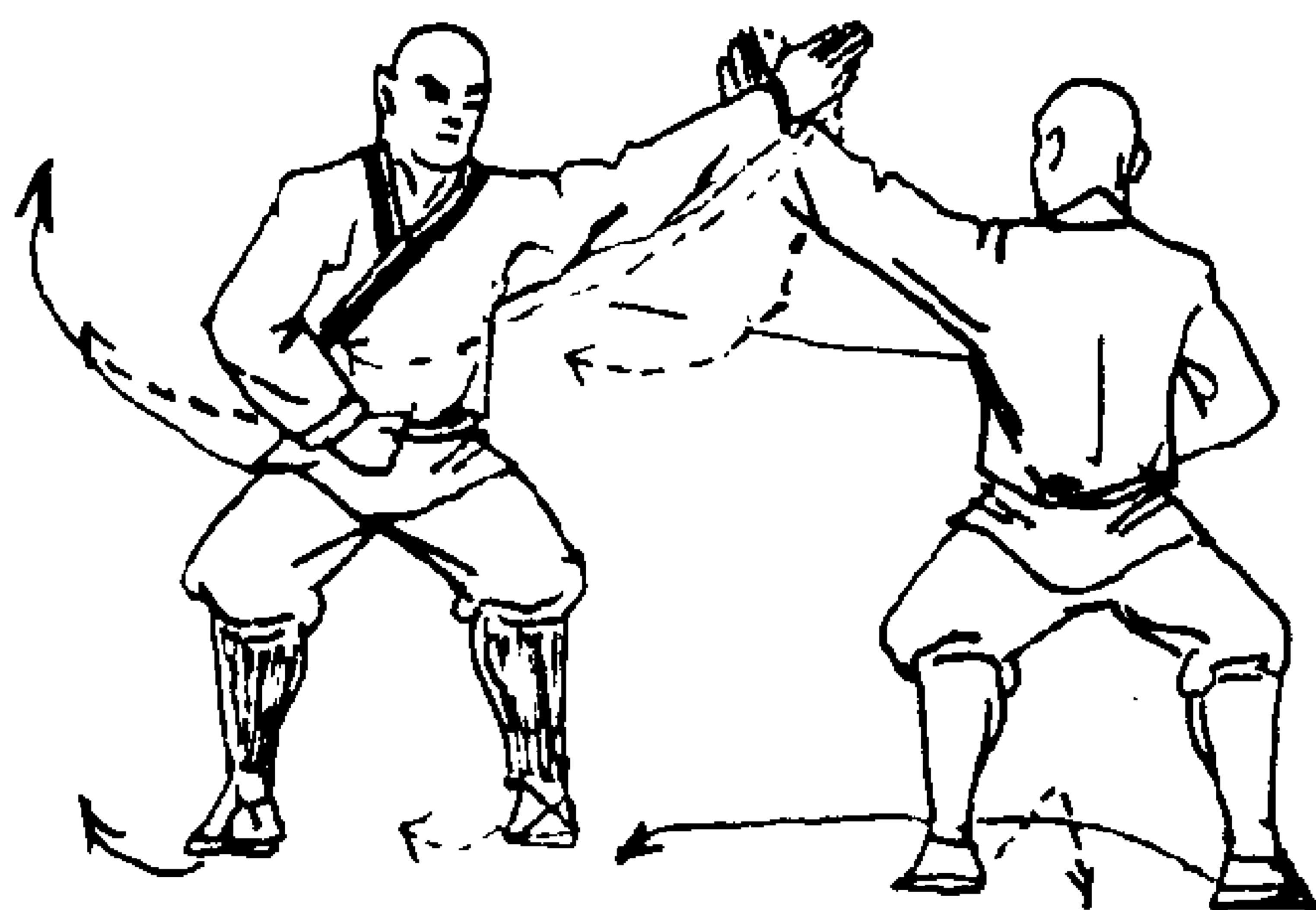


图6－74

7.乙捧架双推，甲闪身避险

乙抬左脚内收震脚下落，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳变掌，左掌向下然后与右掌一同向前猛力推击，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲右脚尖外旋，两腿成右弓步；同时上体微右转，左臂屈肘左掌变拳护于胸前，拳心向下，拳眼斜向内；右拳上抬护于体前，拳高与耳平，拳心斜向前，拳眼斜向内。目视左侧乙两掌（图6—75）。



图6－75

8.乙追蛇入洞，甲豹子回头

乙抬右脚内收震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳向甲腰下猛击，拳心斜向右，拳眼斜向前；右臂屈肘护肋前外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚向右移步，两腿变成左弓步；同时，左拳环弧向下拨打乙方左手腕，拳心向前，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护

于腰间前右侧，拳心向内，拳眼向左。目视乙方（图6—76）。

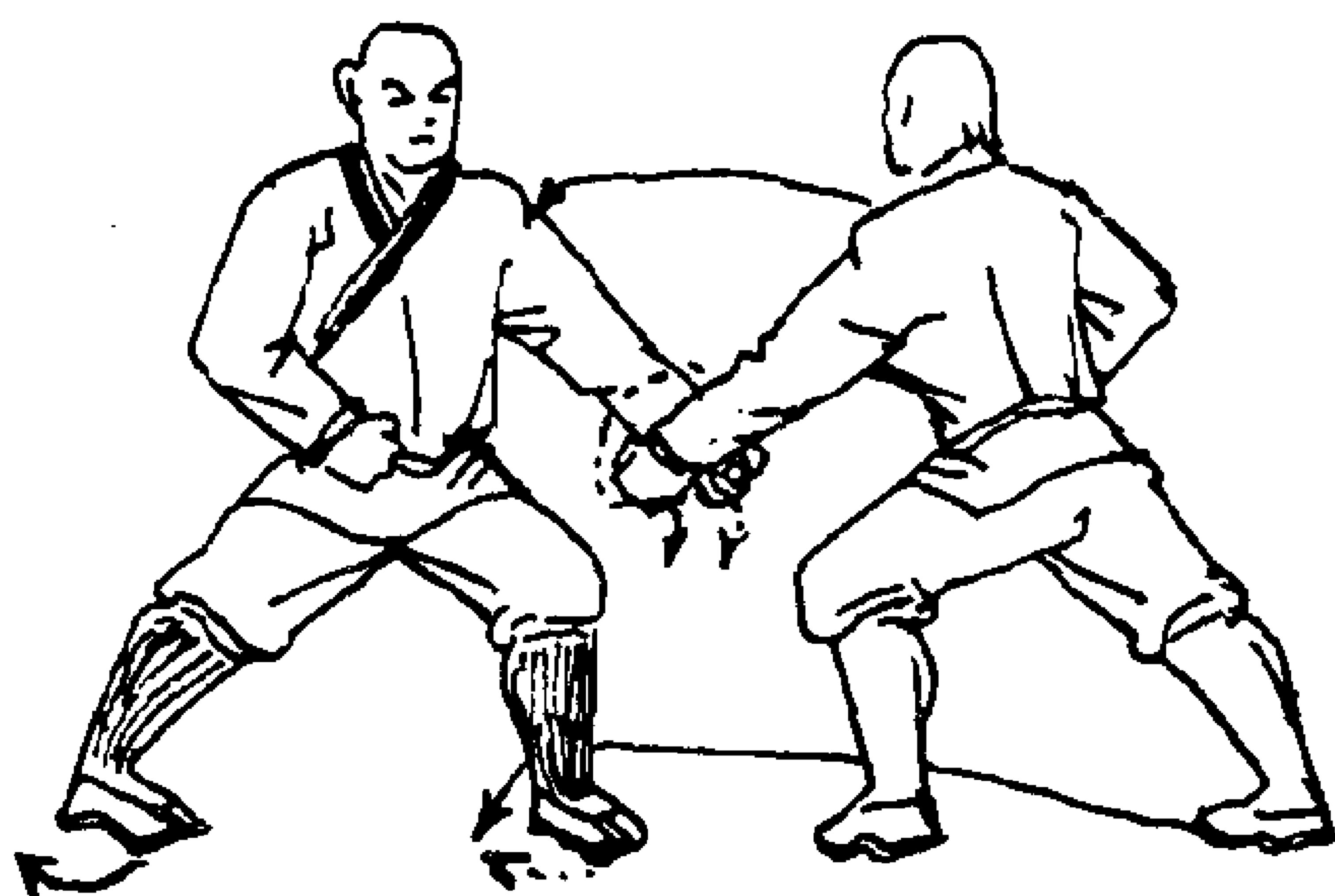


图6－76

9.乙缠拿断臂，甲展臂踢打

乙左脚尖外旋，右脚前上一步，两腿成叉步，绊住甲左脚；同时两拳变掌，左掌反腕拿住甲方左手腕并下拉；急用右掌按击甲方左肩头，掌心向下，掌指斜向前。甲两腿变成右弓步。双方对视（图6—77）。



图6－77

甲右脚尖内旋，抬左脚向乙裆部踢击；同时，右拳上架头上右侧，拳心向右，拳眼斜向前；左拳护于右肋外侧，拳

心向后，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚离地后移半步，两腿成右弓步；同时，右掌向前下封拍甲左脚面；左掌变拳护于腰前，拳心斜向内，拳眼斜向上。目视前方甲腿（图6—78）。

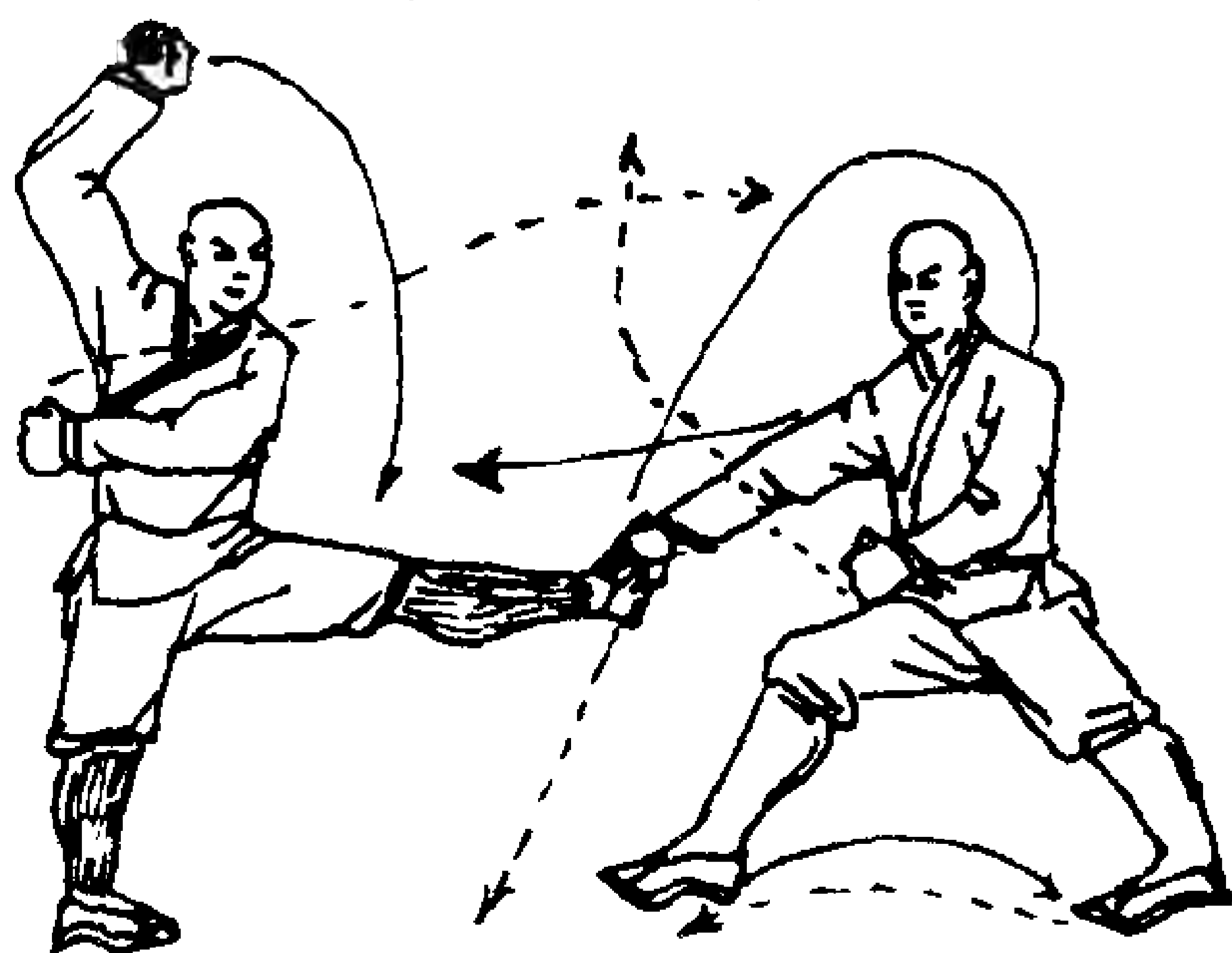


图6－78

10. 甲野马奔坡，乙弓步打虎

甲左脚在左侧落地，体左转90°，两腿成左弓步；同时，左拳向乙头部猛力砸击，拳心斜向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视乙方。

乙两脚前后换步，两腿成左弓步；同时，左拳随势上架甲方左手腕，拳心斜向右，拳眼斜向后；右拳向上环弧向前直击甲左肋，拳心向左，拳眼向上。目视甲方（图6—79）。

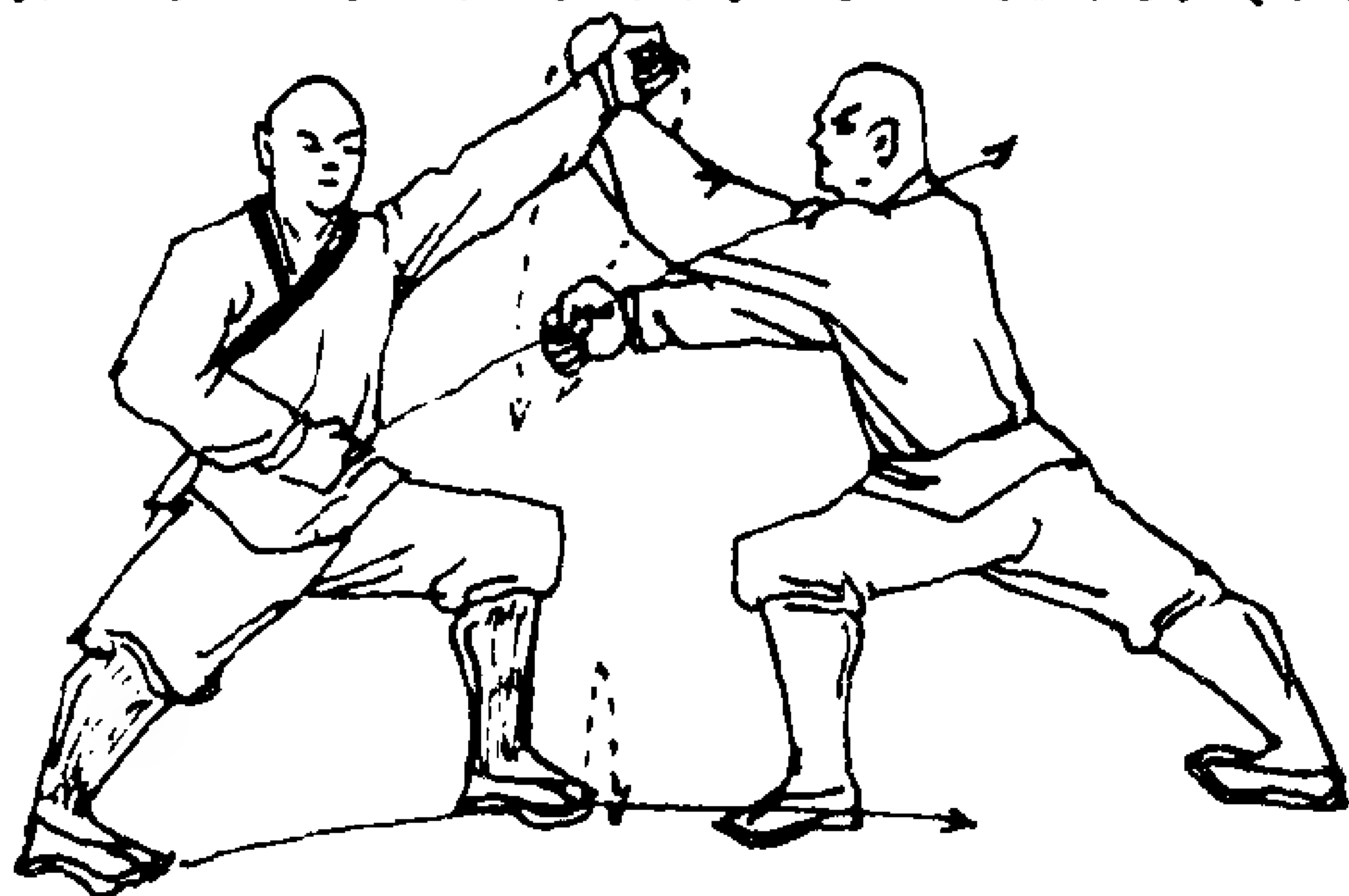
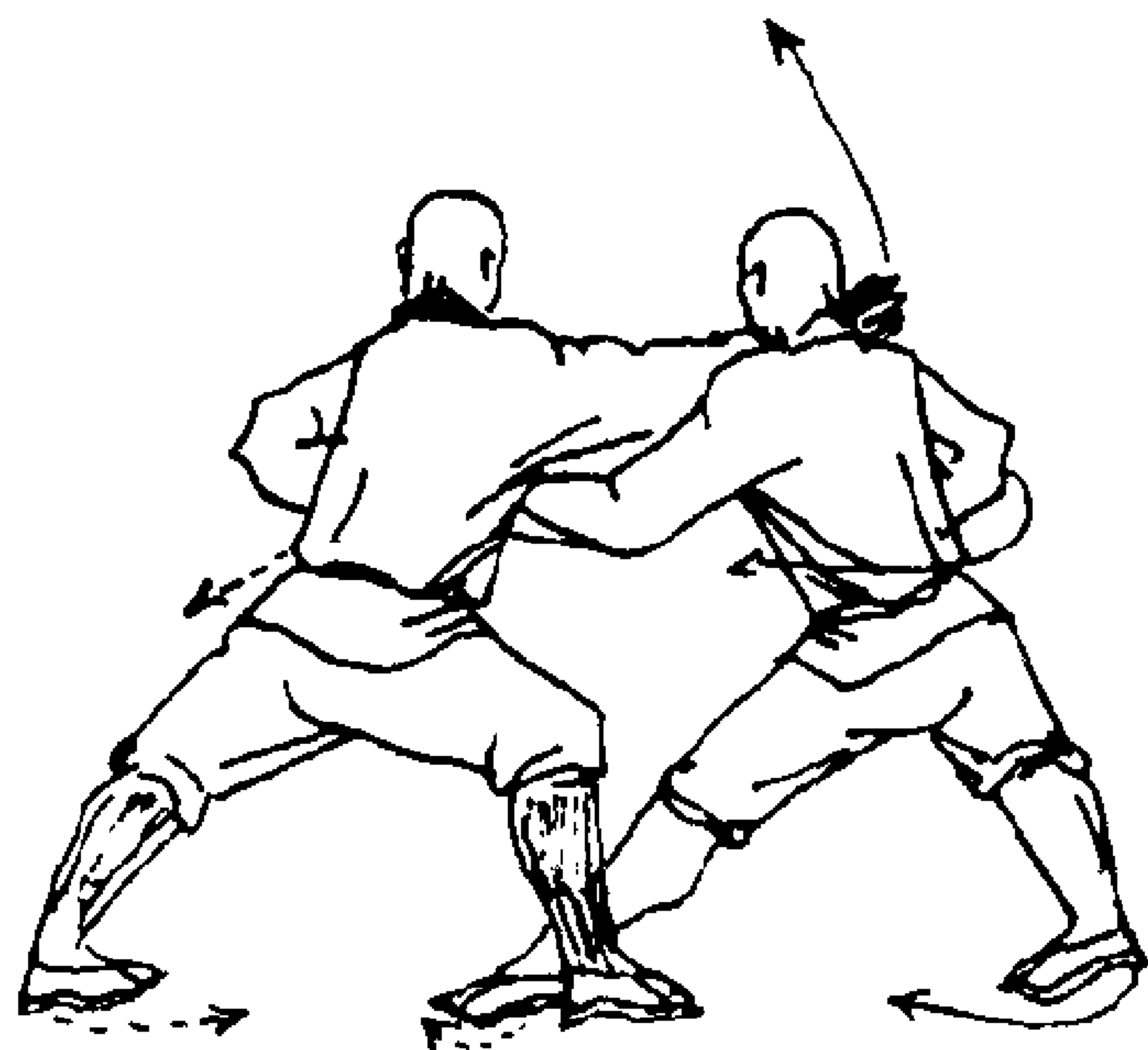


图6－79

11. 甲进步扳敌，乙撤身败势

甲抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步，绊住乙方左脚；同时两拳变掌，左掌旋腕缠住乙左手腕下拉；右掌从乙颈前穿入向后扳击，掌心向下，掌指向前。目视乙方。


图6-80

乙两腿变成右横弓步；同时，左拳被抓；右臂屈肘右拳护胸前，拳眼向上，拳心向内。目视甲方头部（图6—80）。

12. 甲近身贴靠，乙倒步拐肘

甲左脚向前微移；同时，右掌向上挑举，用肋部靠击乙后肋，左掌甩展于体左后侧，两掌心向左，掌指向外。目视乙方。


图6-81

乙两脚为轴体右转180°，收右脚两腿成右虚步；同时两臂屈肘两拳收护于两肋外前侧，拳心相对，拳眼向上。以两肘向后抵击甲方肋部。目视前方（图6—81）。

13. 甲横身直肘，乙虚步封掌

甲两脚前后换步，体右转90°，两腿成左横弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳收护于胸前，拳心斜向内，拳眼斜向上。用左肘抵击乙方。目视乙方。

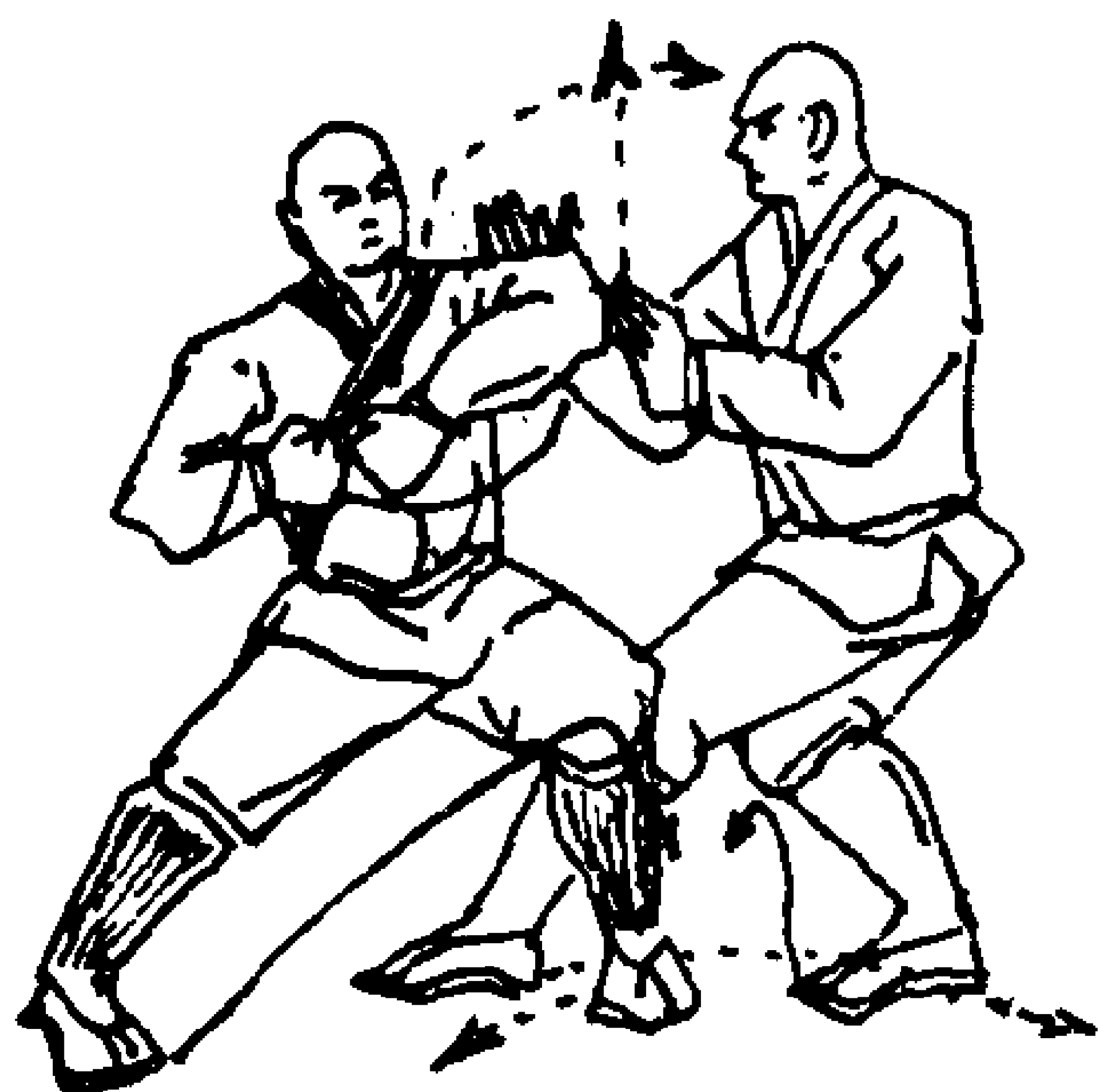


图6－82

乙两脚为轴，体左转180°，两腿变成左虚步；同时两拳变掌，封推甲左肘，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲方（图6—82）。

14. 甲提膝贯耳，乙提膝护耳

甲左脚为轴，体左转90°，右腿屈膝提起，成独立势；同时两拳变掌，左掌直贯乙右耳，掌心向右，掌指向前；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心向左，掌指向前。目视乙方。

乙左脚后撤半步，右腿屈膝提起，成独立势；同时，左臂屈肘以左掌拨打甲左掌，掌心向右，掌指向上；以右掌拨打甲右掌，掌心向左，掌指向前。目视甲方（图6—83）。

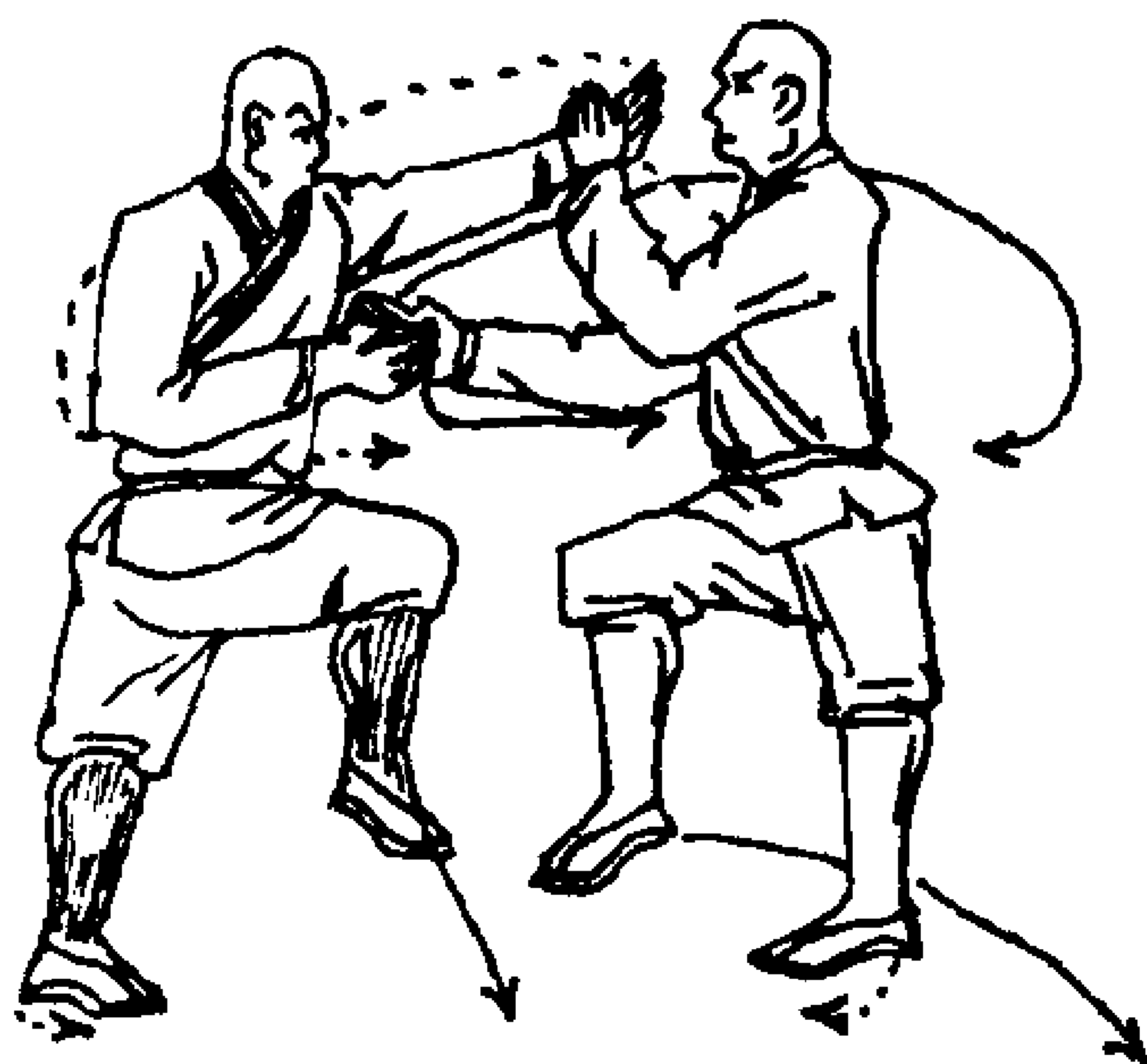


图6—83

15. 甲弓步进肘，乙退步顶肘

甲右脚在前方落地，两腿成右弓步；同时两臂屈肘两掌护胸前，掌心相对，掌指斜向上。以右肘尖抵击乙方。目视乙头部。

乙右脚后落一步，两腿成左弓步；同时两臂屈肘两掌护于胸前，两掌心相对，掌指斜向上。用左肘尖顶击甲右肘尖。目视甲头（图6—84）。

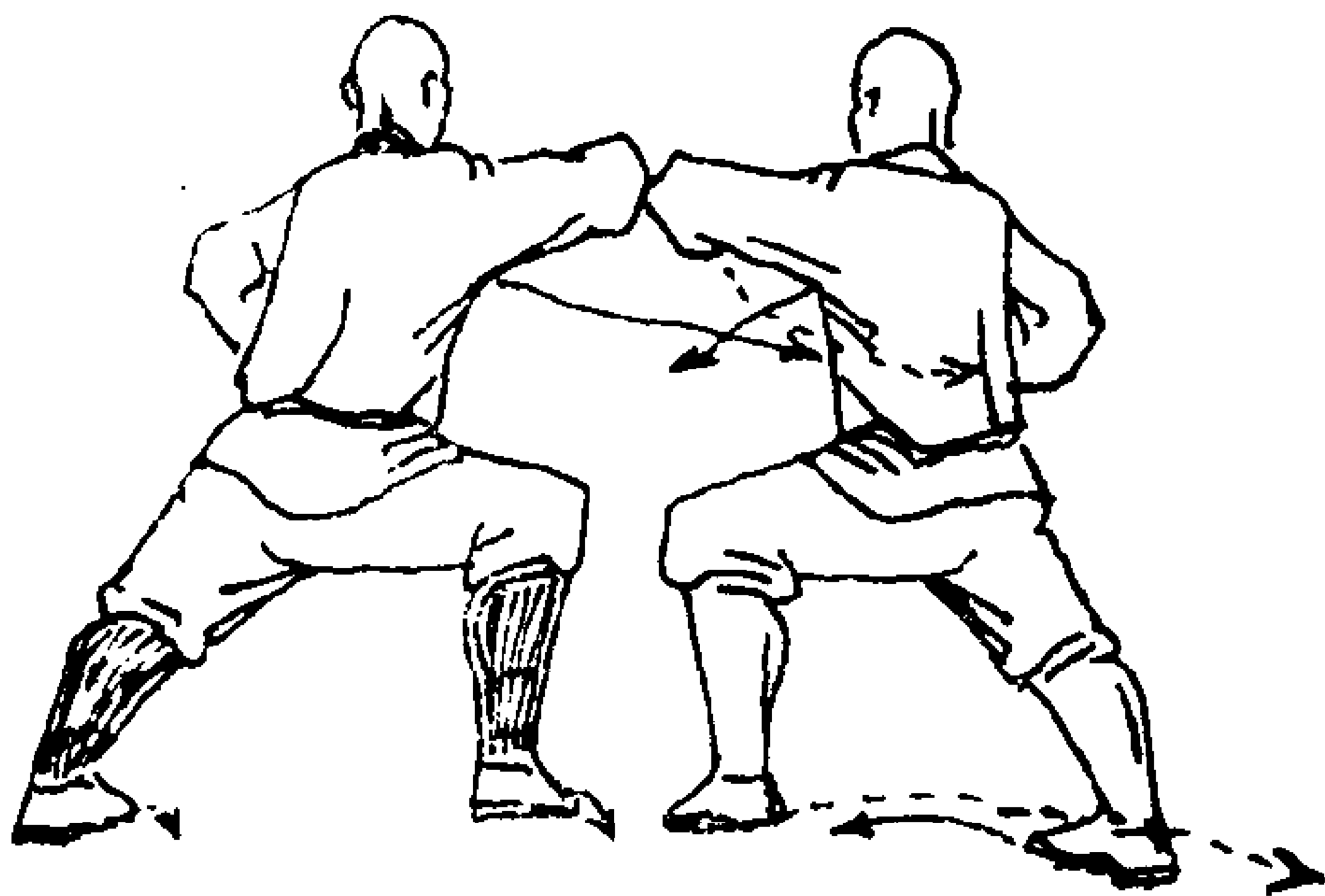


图6—84

16. 甲单刀直人，乙退步拨风

甲弓步不变；同时，右掌直臂向乙肋插击，掌心向上，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心斜向上，掌指斜向前。目视前方。

乙两脚抬起后移前后换步下落，两腿成右弓步；同时，右掌向前拨打甲方右掌，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护于左肋前侧，掌心向下，掌指向前。目视甲方（图6—85）。

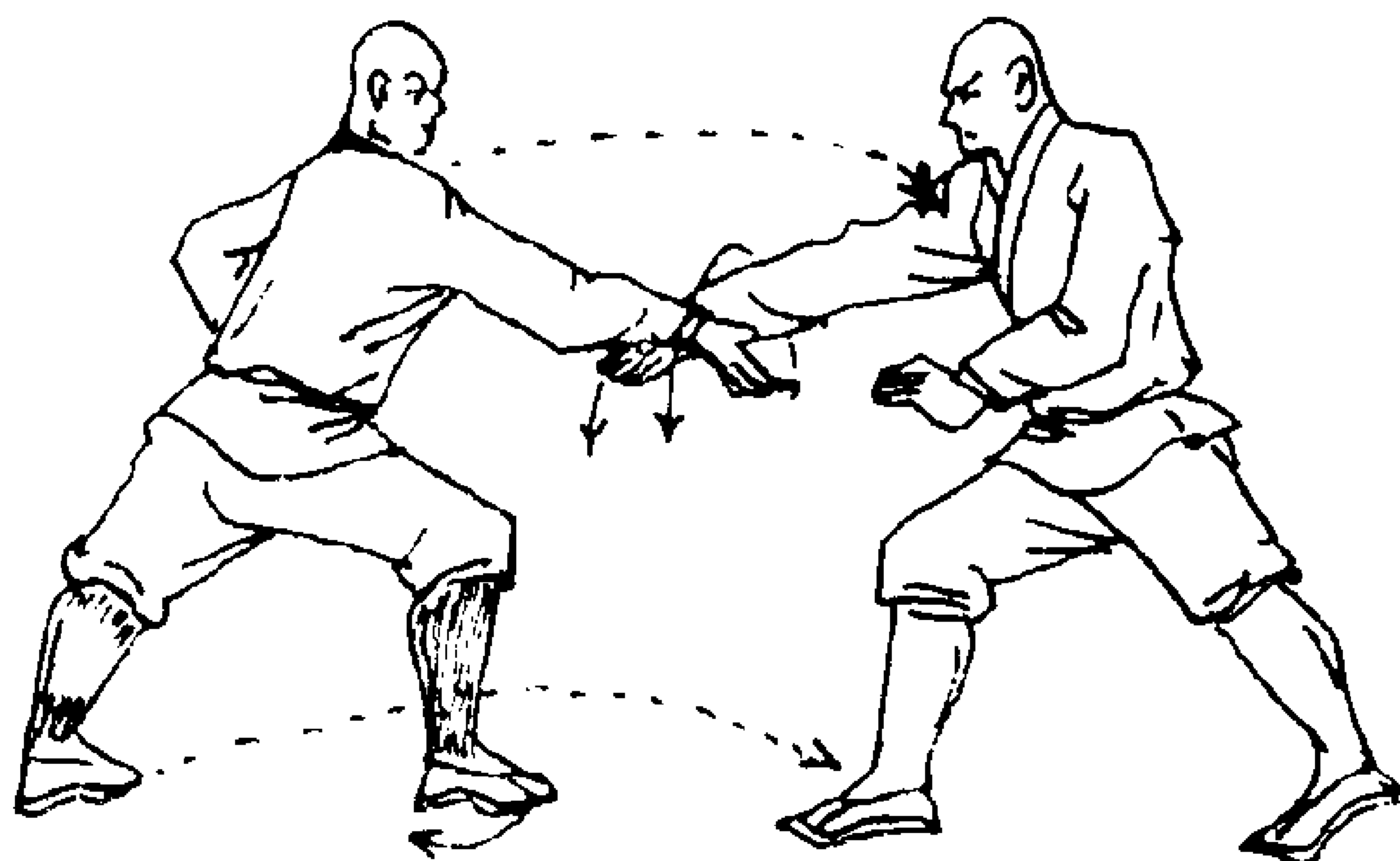


图6—85

17. 甲缠拿断臂，乙勾挂按肩

甲右脚尖外旋，左脚前上一步；同时右手旋腕缠住乙右手腕；左掌向前按压乙臂，掌心向下，掌指向前。目视乙方。

乙右掌被拿，左臂屈肘左掌护于腰间前侧，掌心向下，掌指向前。目视前方（图6—86）。

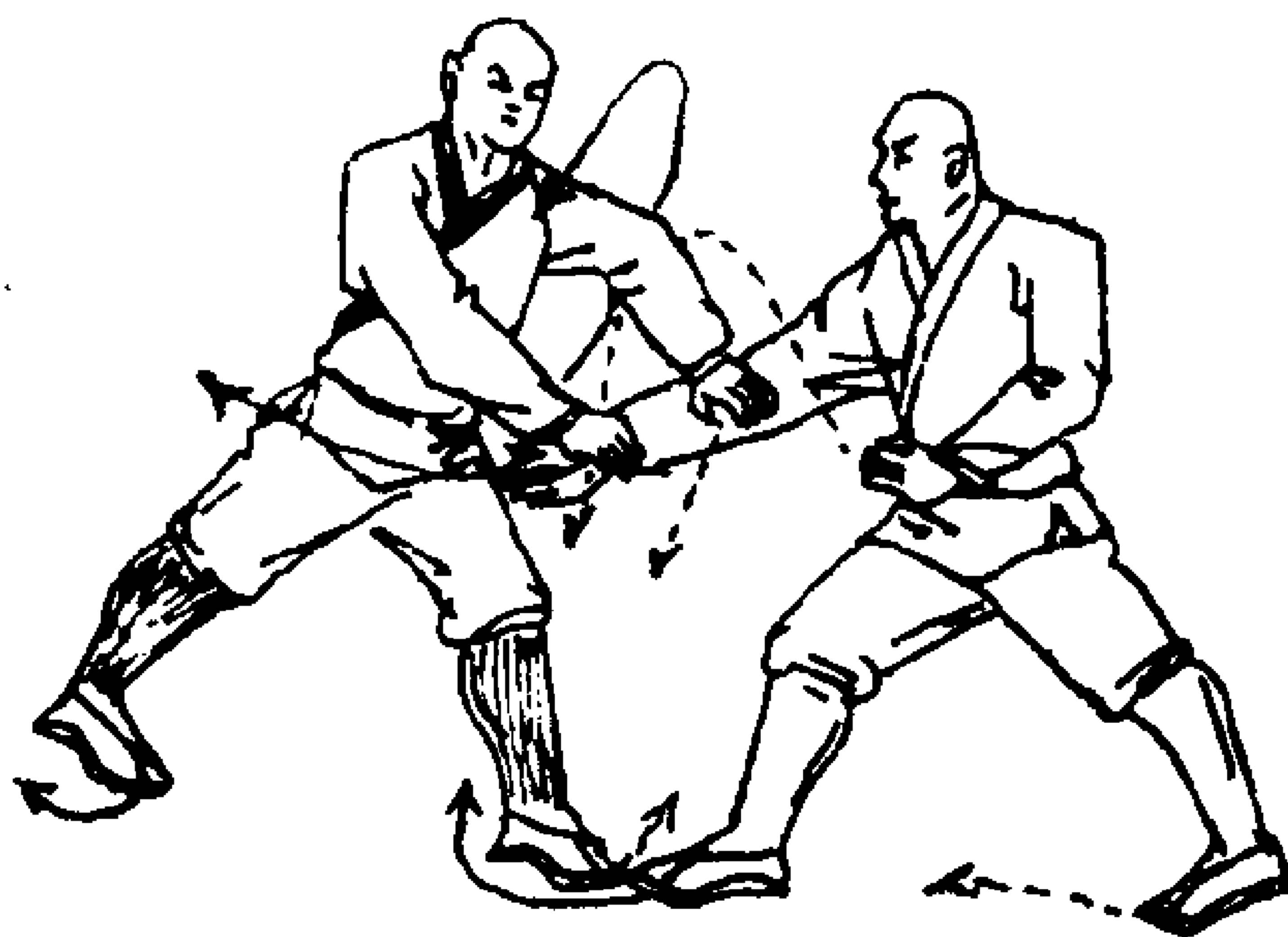


图6—86

接上式，乙两脚向前移步，两腿成大弓步，右脚绊住甲

左腿；同时，左掌由上向下切砍抹脱甲两手，并迅速反手抓拿甲左手腕，向下牵拉；右掌脱出，由上向下按击甲方左肩，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方。

甲左掌被拿，重心右移，两腿成左横弓步；右臂屈肘右右掌护于右肋外侧，掌心斜向下，掌指向内。目视乙方（图6—87）。

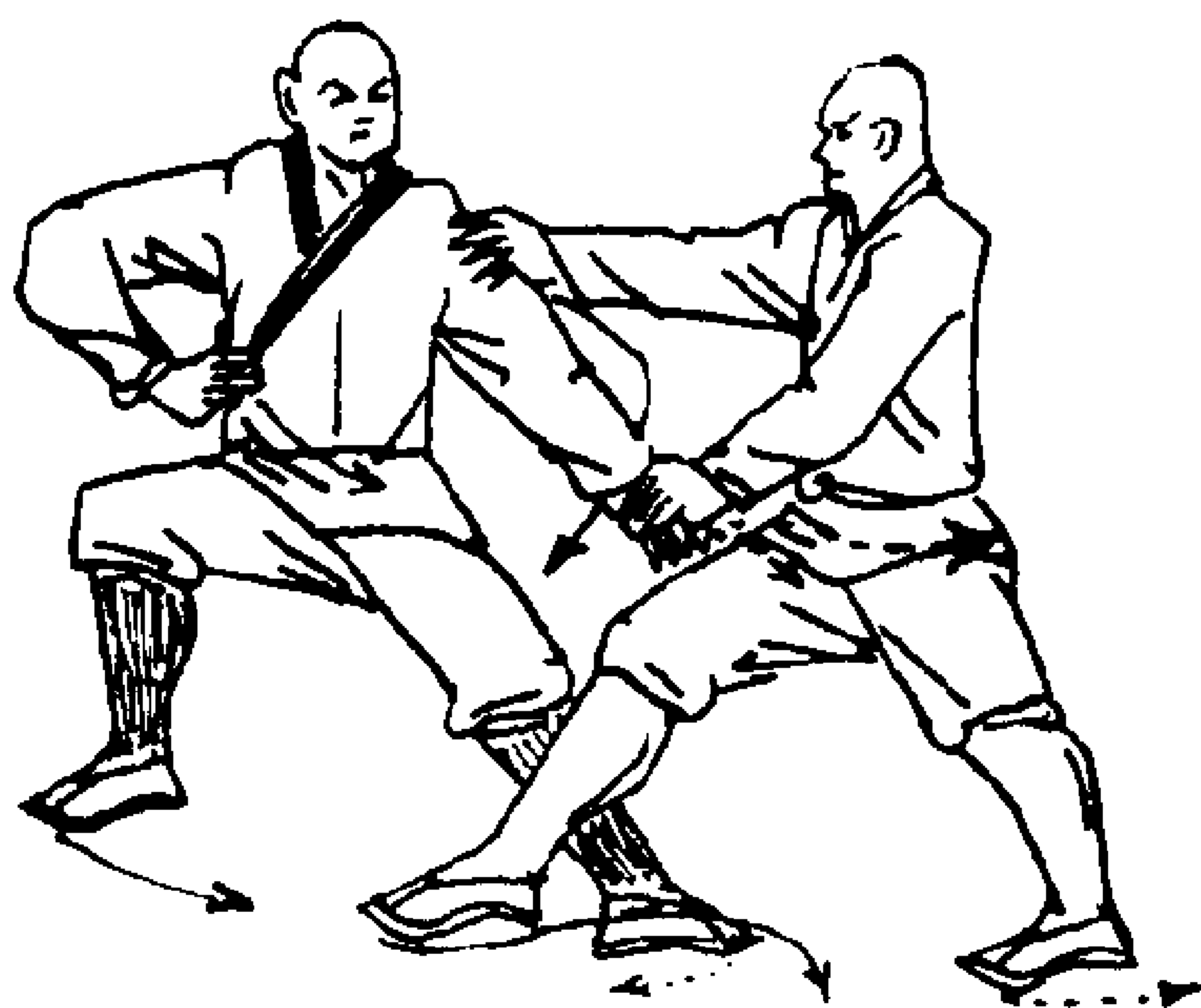


图6—87

18.甲挨身撑捶，乙撤身揣击

甲两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时两掌变拳，右臂屈肘右掌护于腰间，拳心向内，拳眼向上；左拳向乙小腹揣击，拳心向前，拳眼斜向上。目视左拳。

乙右脚内收，左脚尖外旋，体左转90°，两腿变成马步；同时两掌变拳，右拳揣向甲左拳后方向前拨击甲左小臂，拳心向前，拳眼斜向右；左臂屈肘左拳护于腰间，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图6—88）。

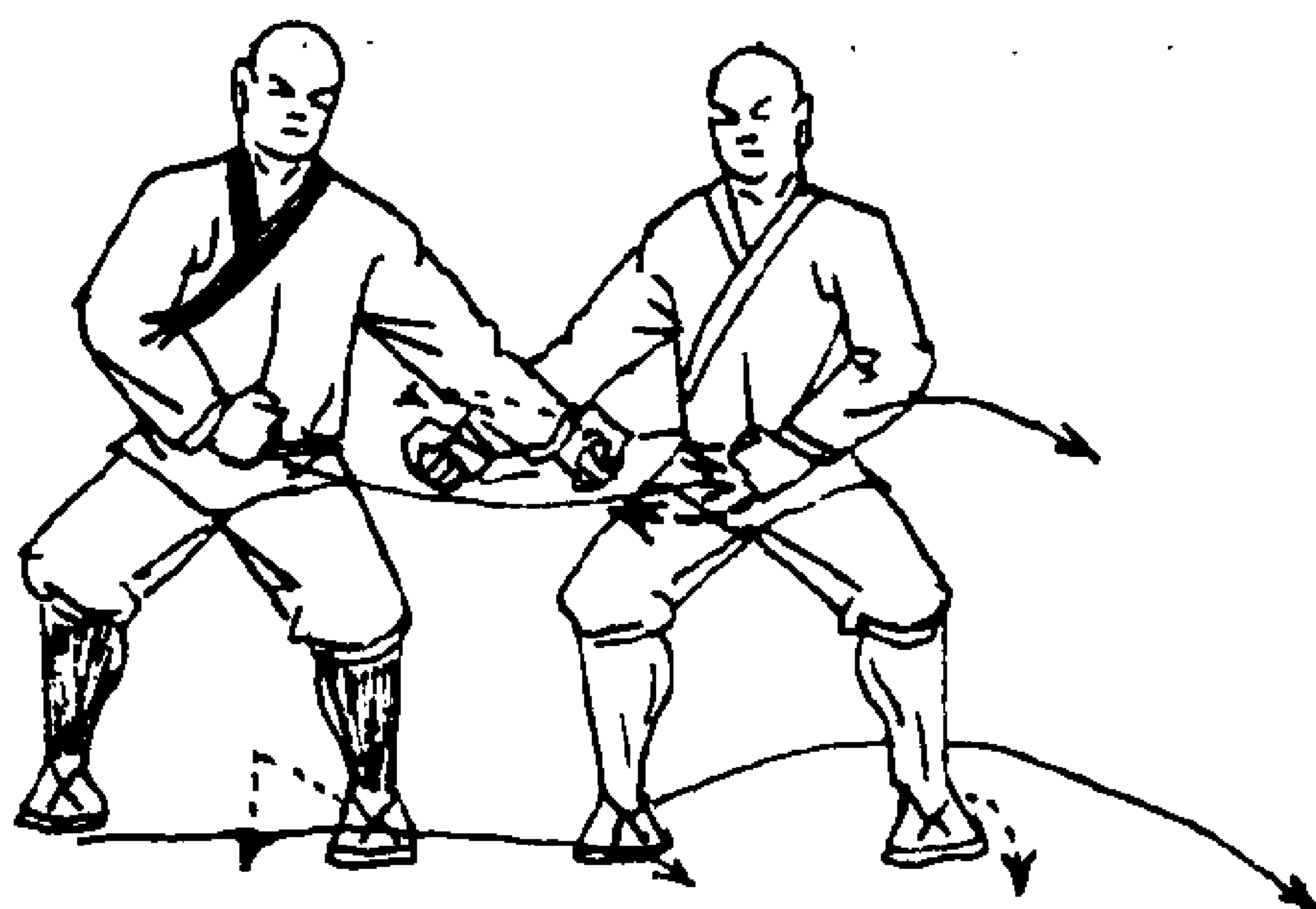


图6—88

19. 甲乌龙进洞，龙甲黄探海

甲抬左脚内收震脚落地，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳随势直击乙方小腹，拳心向左，拳眼斜向前；左臂屈肘左拳收护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙左脚为轴，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左拳向前拨击甲方右拳，拳心向右，拳眼斜向前；右臂屈肘右拳收护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图6—89）。

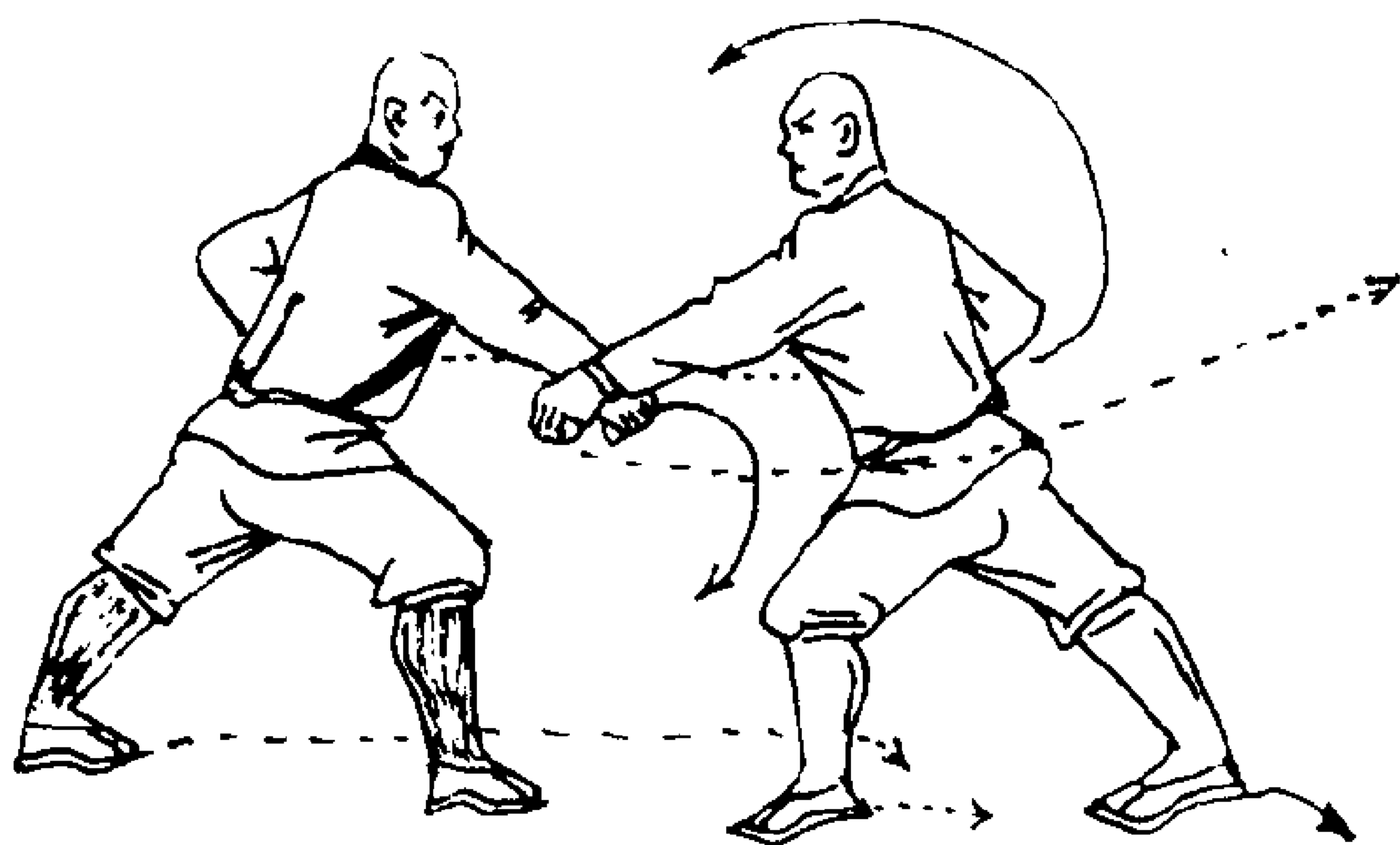


图6—89

20.甲老僧撞钟，乙大鹏展翅

甲左脚前上一步，两腿成左弓步；同时上体前倾，以头部抵击乙腹部，左拳直击乙胯部，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护裆前，拳心向内，拳眼斜向前。目视下方。

乙双脚后移半步，两腿仍成左弓步；同时两拳随势向前后展开，两拳高与肩平，两拳心斜向左，拳眼斜向上。目视前拳（图6—90）。

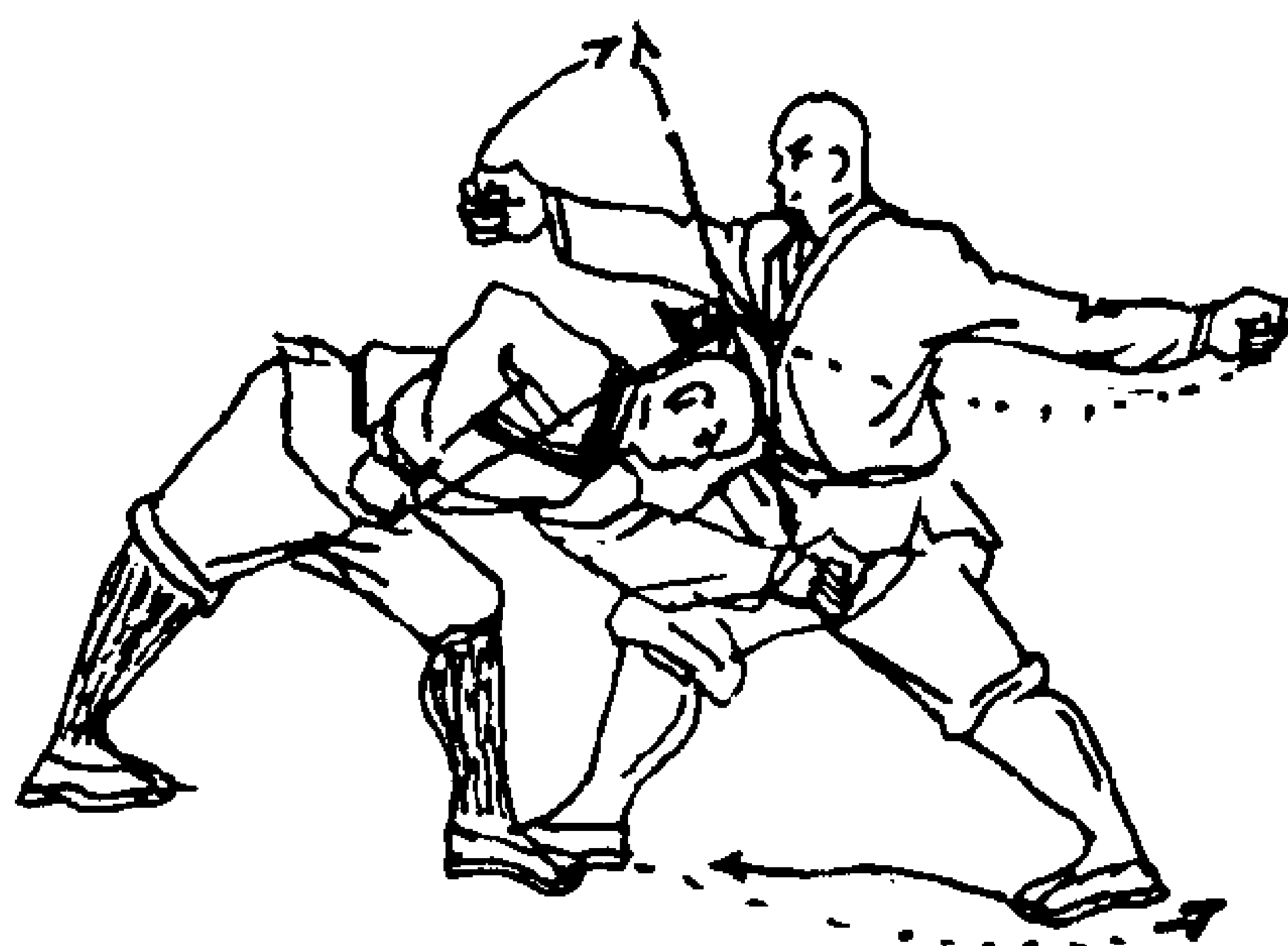


图6－90

21.双方互相较劲

乙两脚前后换步，两腿成右弓步；同时，左拳击甲头部，拳心向右，拳眼向上；右拳变掌在右侧欲击甲头，掌心向左，掌指向前。目视甲方。

甲两腿左弓步不变，右拳向前拨打乙左拳，拳心向左，拳眼向上；左拳外拨乙右掌，拳心向右，拳眼斜向后。上体随拳直起。目视乙方（图6—91）。

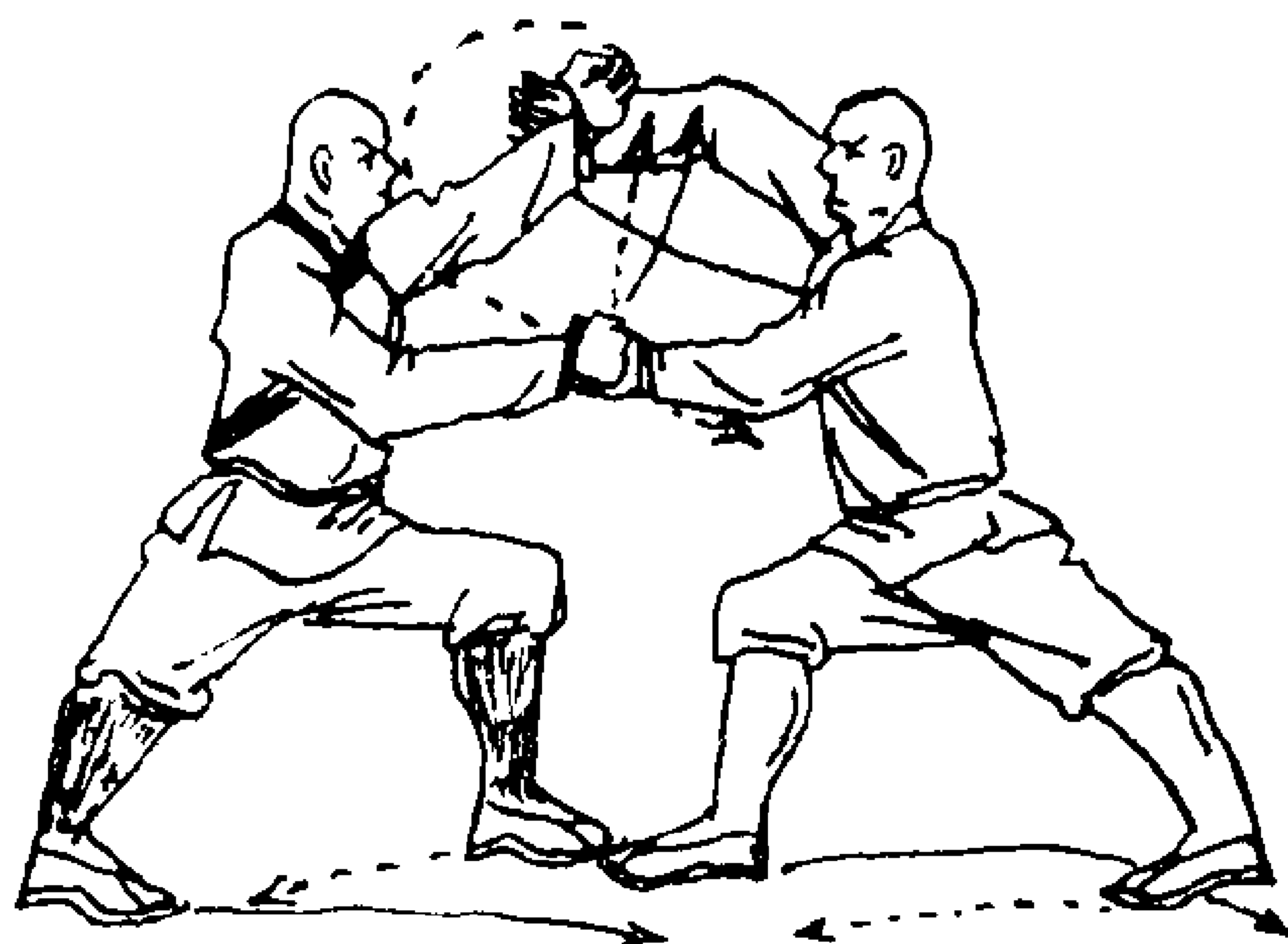


图6－91

22、甲登山打虎，乙梅鹿扬首

甲两脚前后换步，两腿成右弓步；同时，右拳上架头前上方，拳心向左，拳眼向后；左拳环弧直击乙方胸腹，拳心向右，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚前后换步，两腿成左弓步；同时，左拳向前上拨击甲右拳，拳心向内，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护胸前，拳心向左，拳眼向上。目视甲方（图6—92）。

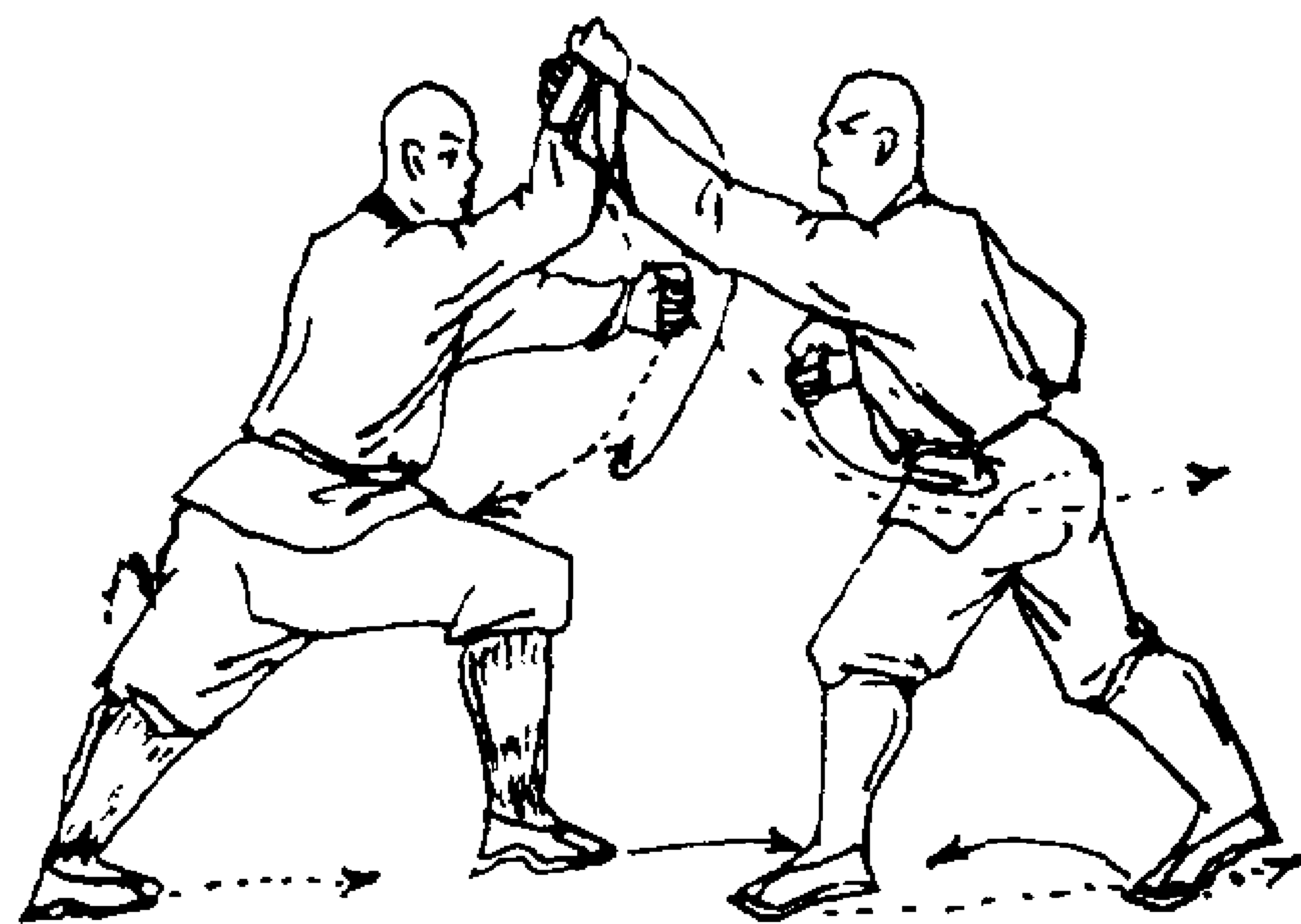


图6－92

23.双方二虎登盘

甲双脚向前移步，两腿右弓步不变；同时双拳甩于左侧，左拳心向左，拳眼向后；右拳护裆，拳心向内，拳眼向左。上体向右倾斜，用肩抗击乙方。目视乙头部。

乙双脚前后换步，两腿成右弓步；同时双拳甩于左侧，左拳心向右，右拳护裆，拳心向内，两拳眼相对。上体向右倾抗击甲肩部。目视甲肩部（图6—93）。



图6－93

24.双方拗步螺旋碰捶

甲乙双方左脚后移，两腿成右弓步；同时，双方左拳环弧向对方旋击，左拳臂相碰，拳心向右，拳眼斜向上；右拳向后甩击于体右后方，拳心向右，拳眼斜向上。目视对方（图6—94）。

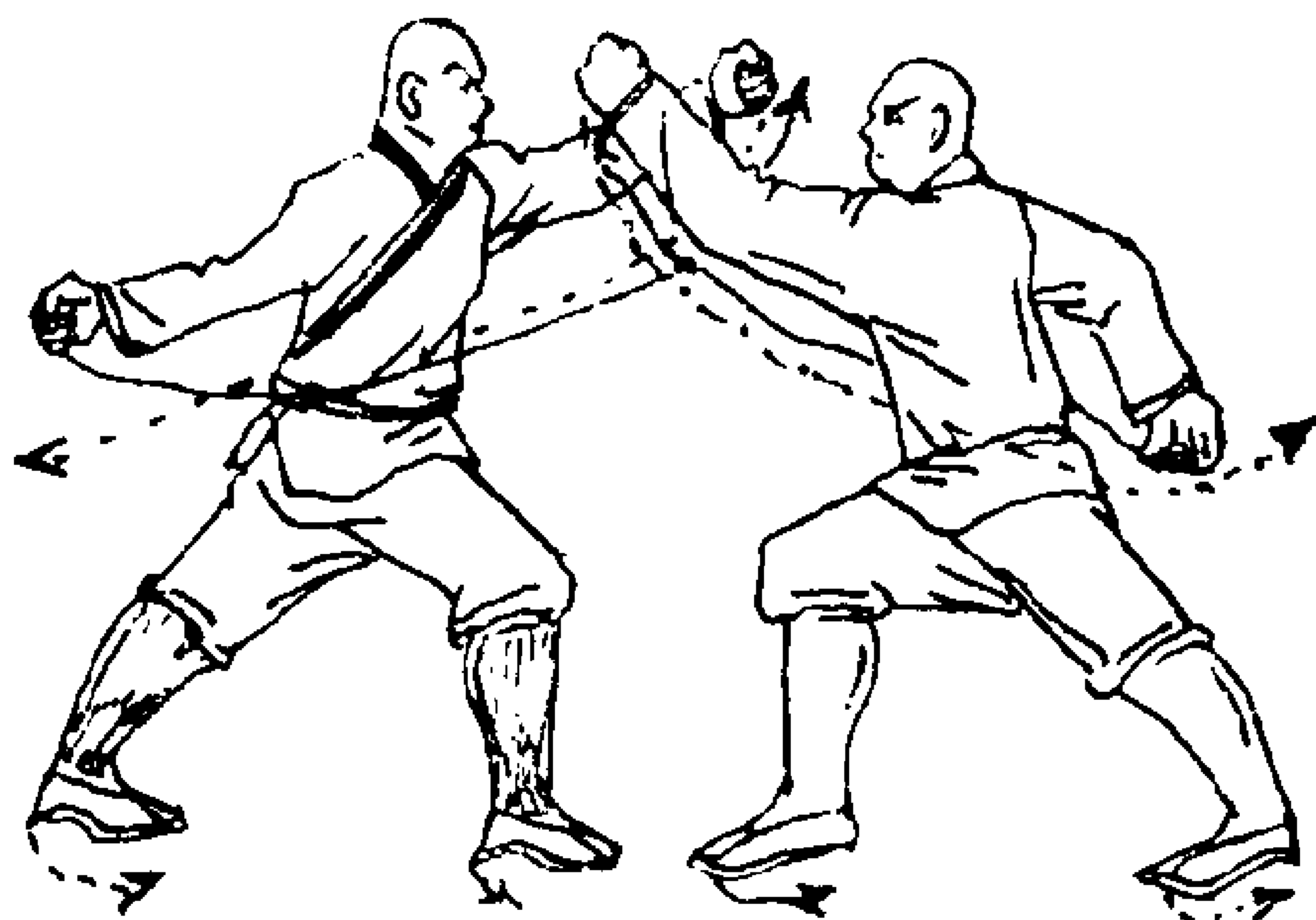


图6—94

25.双方金鸡斜展

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时，右拳穿击对方，拳高过顶，双方右小臂相碰，拳心向前，拳眼斜向前；左拳展于体左侧，高与腰平，拳心向前，拳眼斜向上。目视对方（图6—95）。

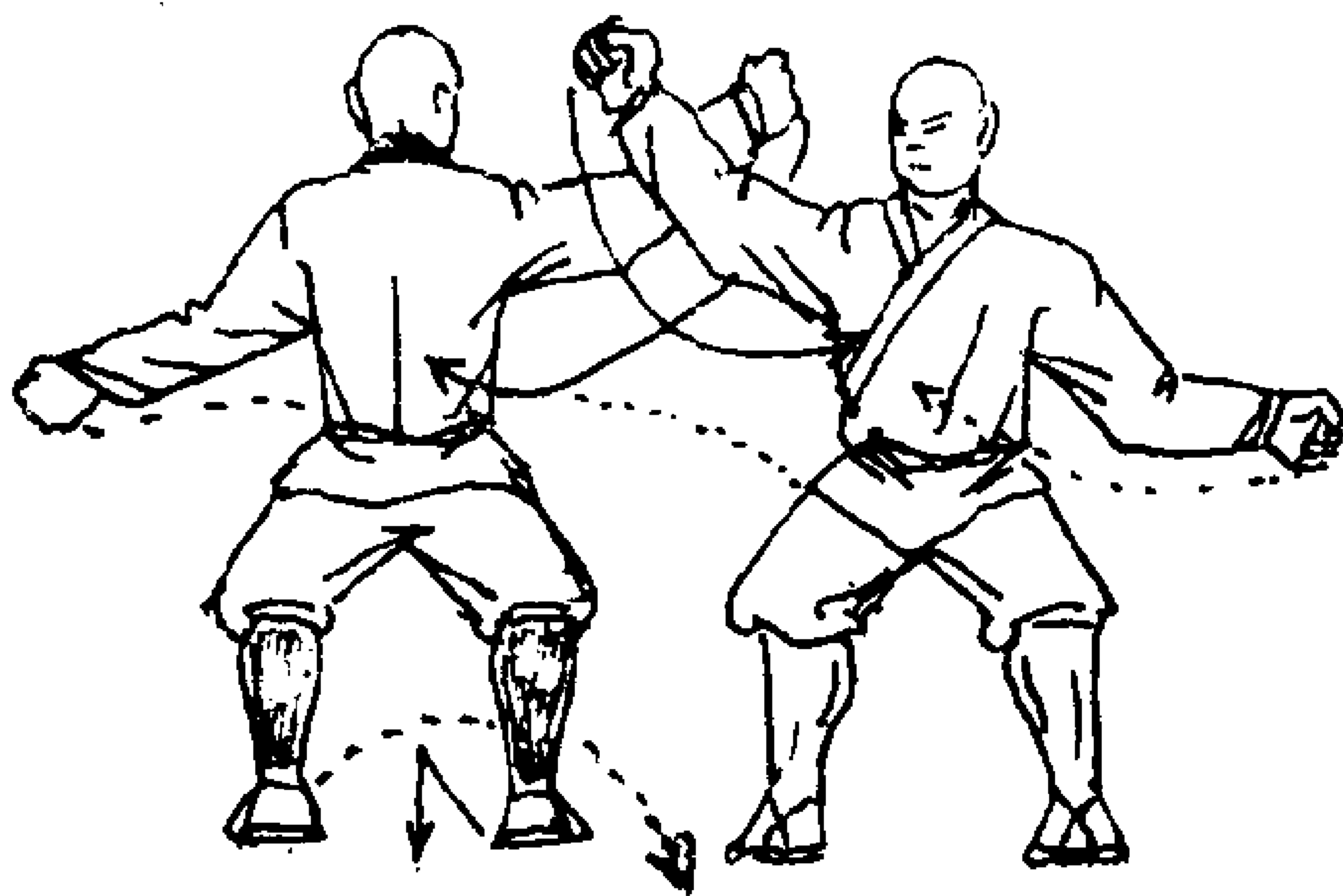


图6—95

26.甲马步挎虎，乙罗汉坐钟

甲抬右脚内收震脚落地，体右转180°，再抬左脚横上一步，两腿成马步；同时，左拳随势向乙下盘挎击，拳心向上，拳眼向左；右臂屈肘右拳护于腰间右侧，拳心向内，拳眼向左。目视乙方。

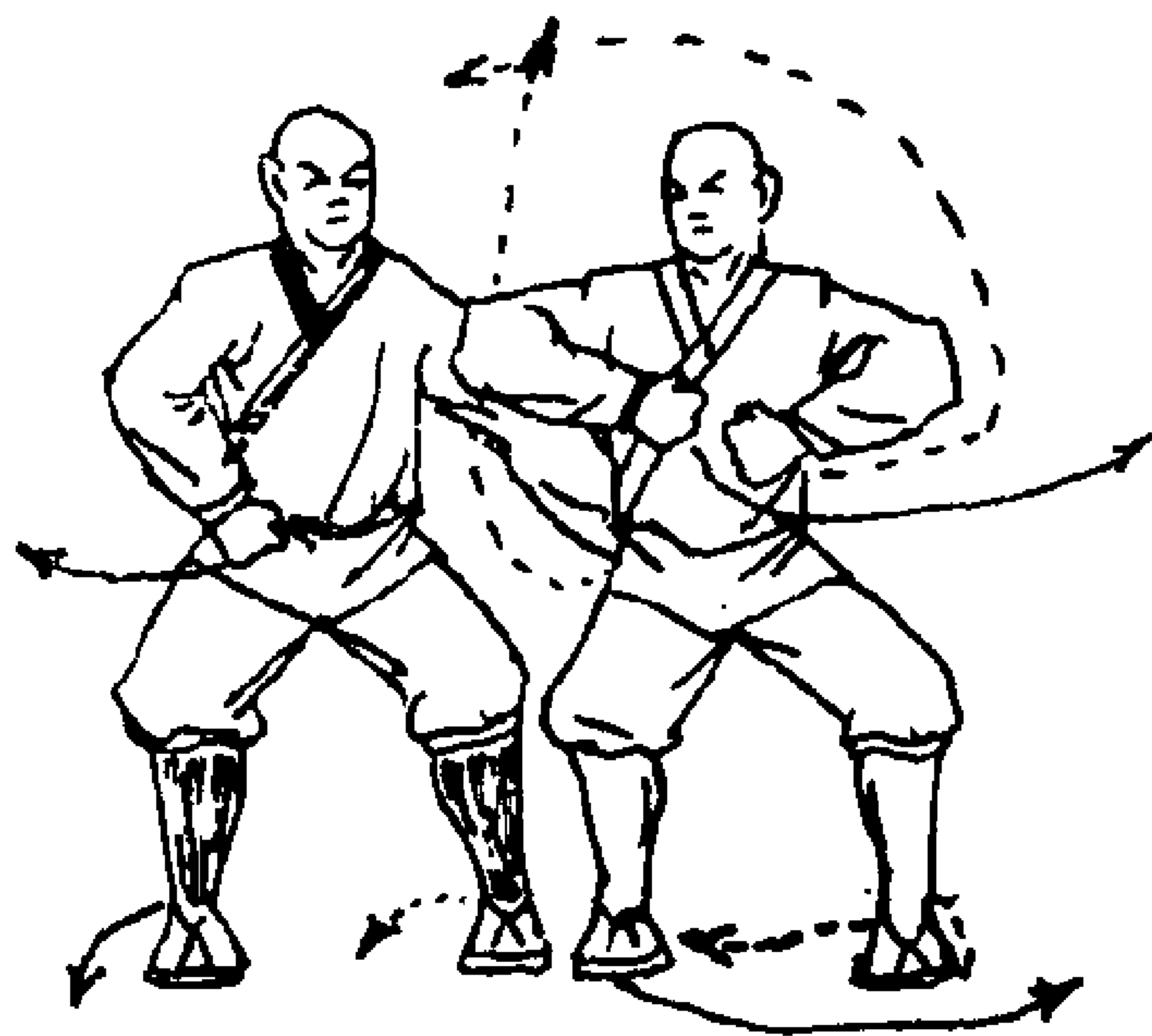


图6—96

乙马步不变，两臂屈肘两拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。以右肘抵击甲左臂。目视甲方（图6—96）。

27.乙反身劈山，甲二郎担山

乙两脚离地向左旋跳270°，两腿成左弓步；同时两拳变掌，左掌随势向甲头上砍劈，掌心向右，掌指向前；右掌展于体右后侧，掌心向右，掌指向后，目视甲方。

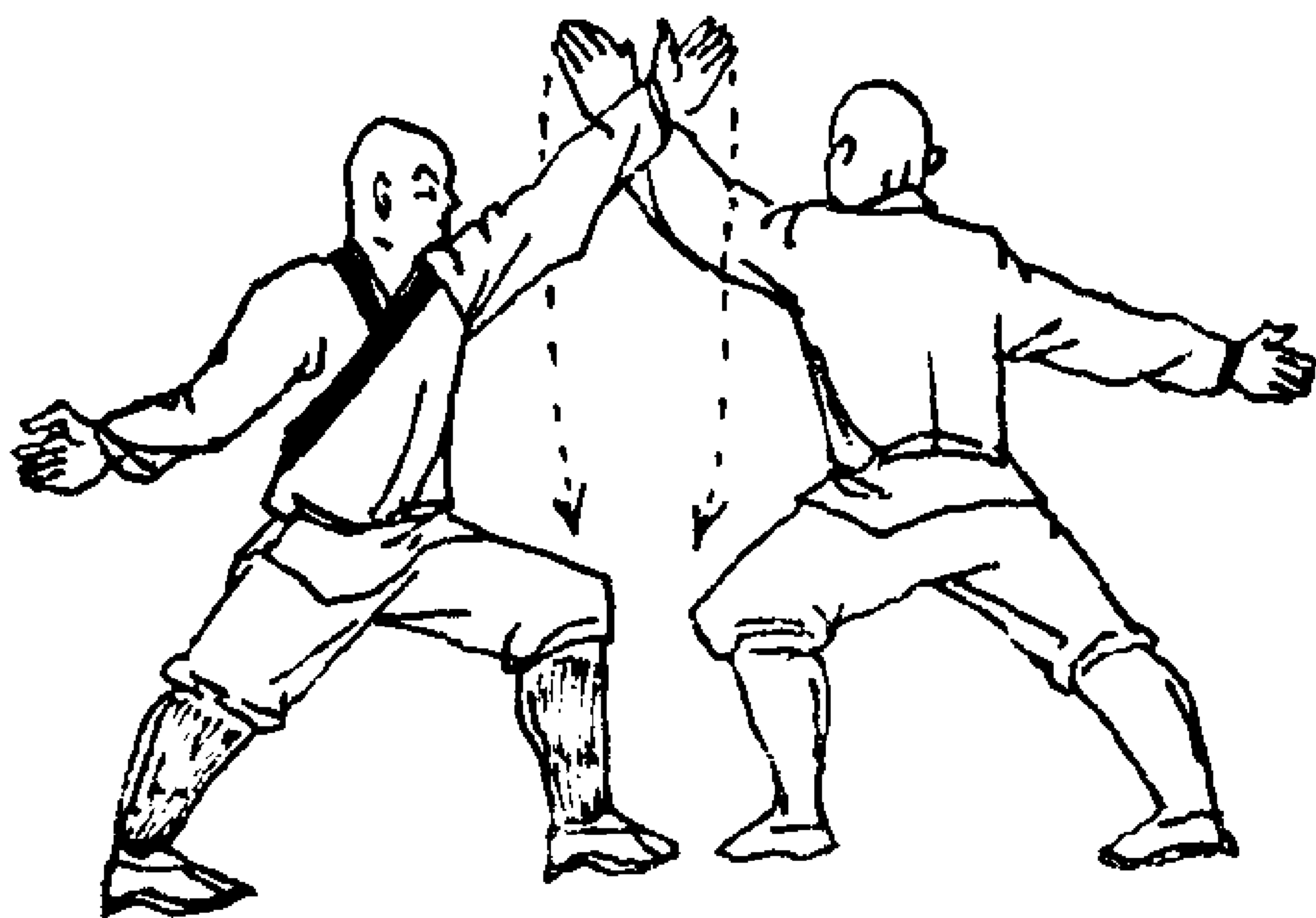


图6—97

甲两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时两拳变掌，左掌向前上拨架乙右掌，掌心向右，掌指向前；右掌展于体右后侧，掌心向右，掌指向后。目视乙方（图6—97）。

28. 双方大雁落山

甲乙双方左弓步不变；左掌由上向下砍劈对方膝关节，随即互相拨击，掌背相碰，掌心向前，掌指向外。目视对方（图6—98）。

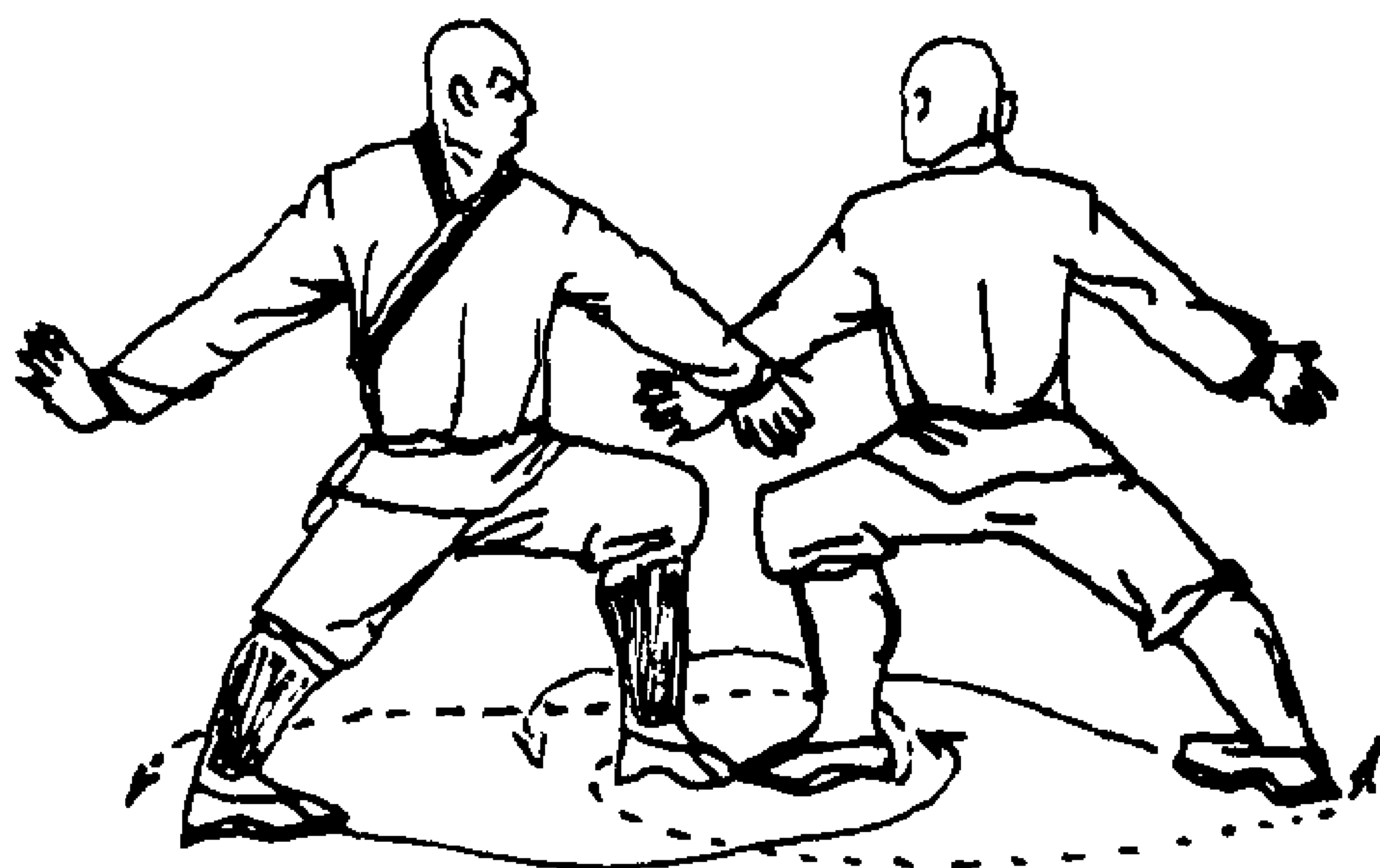


图6－98

29. 双方反身对掌

甲乙双方先抬右脚后抬左脚，向左旋跳，体左转360°，先右后左两脚震脚落地，两腿成马步；同时，两掌随势转动，右掌推向对方，双方相互碰击，掌心斜向左，掌指斜向上；左臂屈肘上架头上前方，掌心斜向上，掌指斜向右。目视对方（图6—99）。

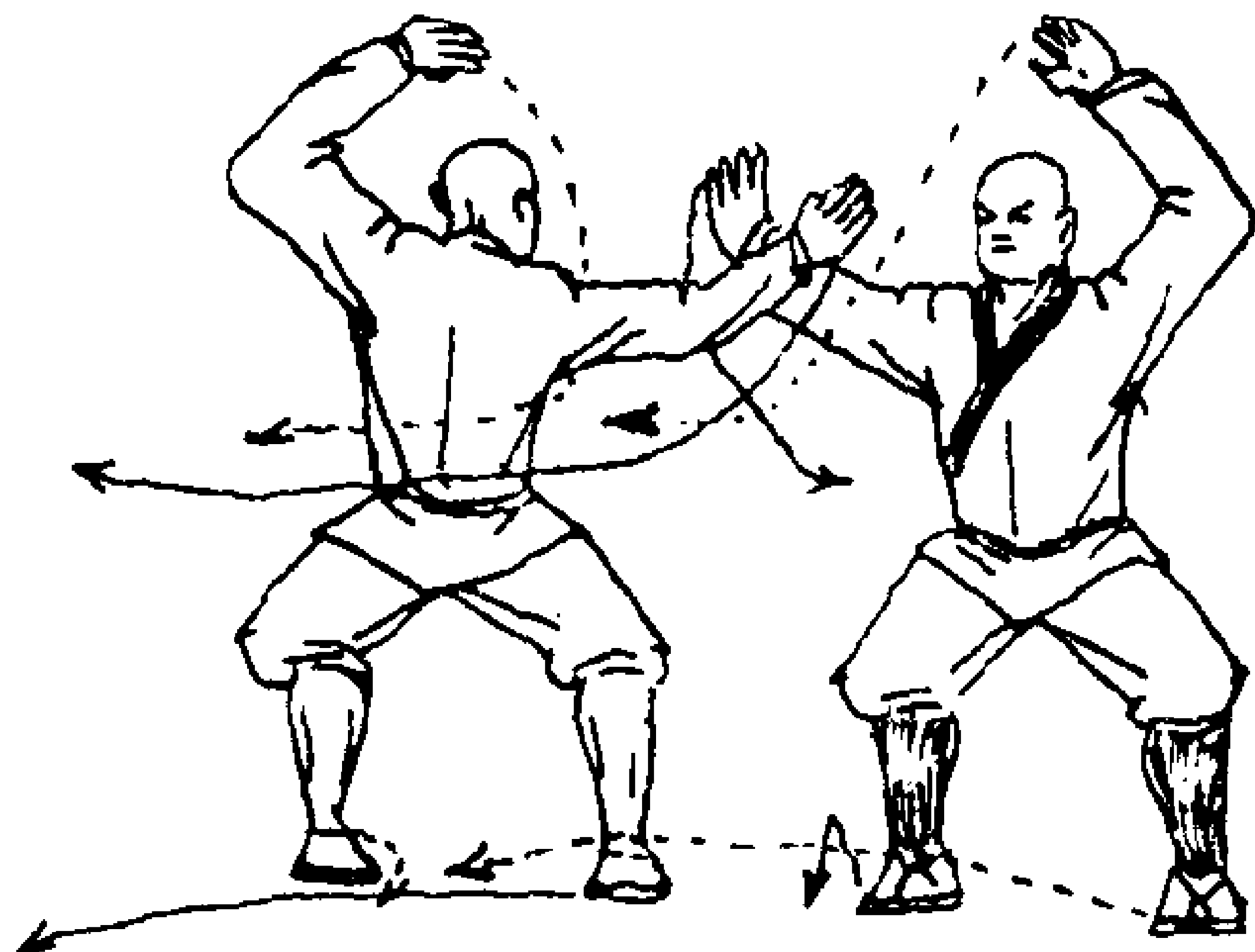


图6－99

30. 甲豹子出林，乙退步迎敌

甲抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两脚成左弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳，收护于胸前，两掌心向内，拳眼向上。用左肘尖抵击对方。目视乙方。

乙左脚尖内旋，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳收护于胸前，两拳心向内，拳眼向上。用左肘尖抵击甲方来肘。目视甲方（图6—100）。

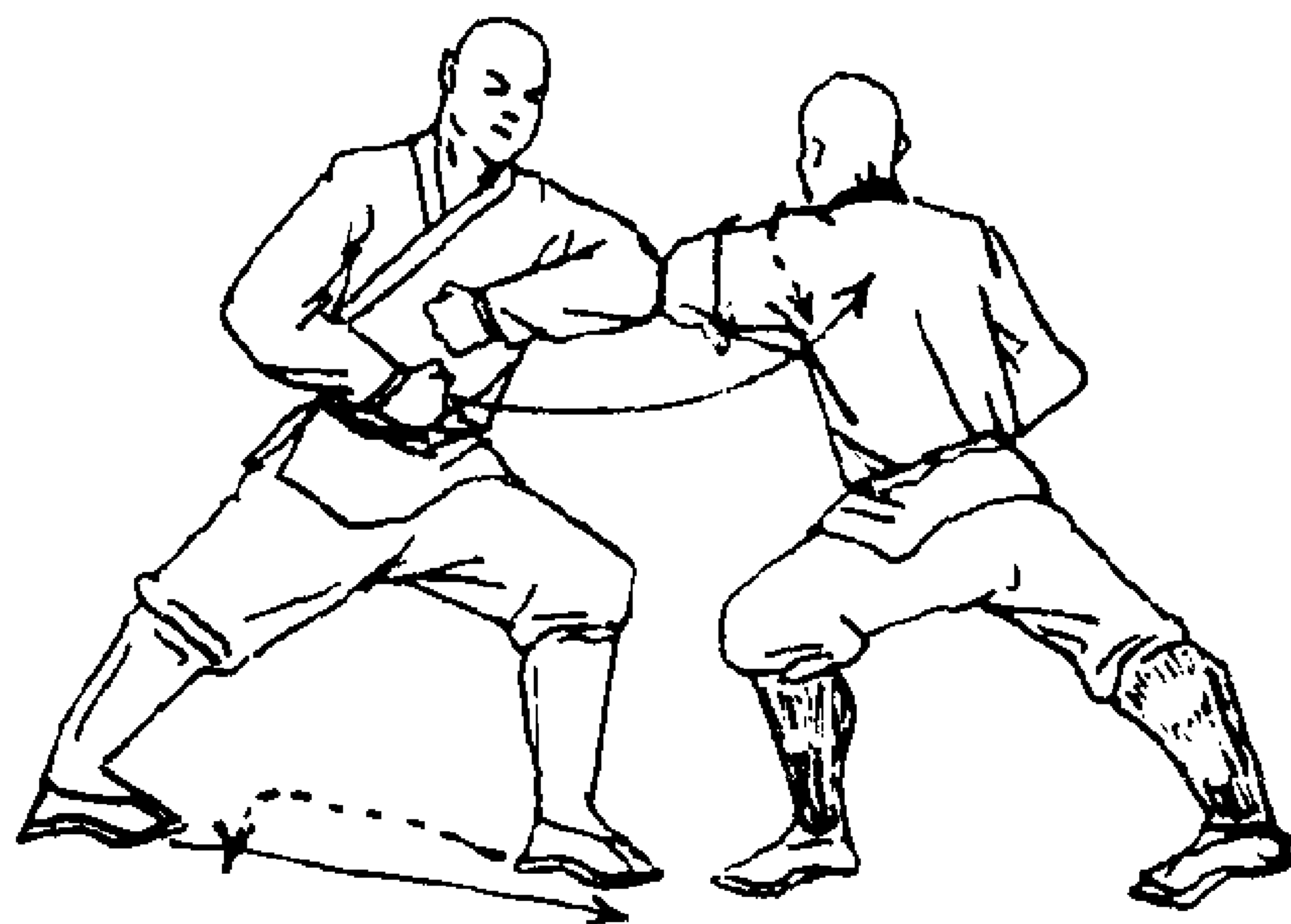


图6—100

31. 乙马上挥鞭，甲罗汉推窗

乙两脚前后换步，体左转90°，两腿成马步；同时，右拳向甲头部扳击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于腰间，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两腿弓步不变；两臂屈肘、两拳变掌向甲右小臂推击，两掌心向外，掌指向上。目视乙方（图6—101）。

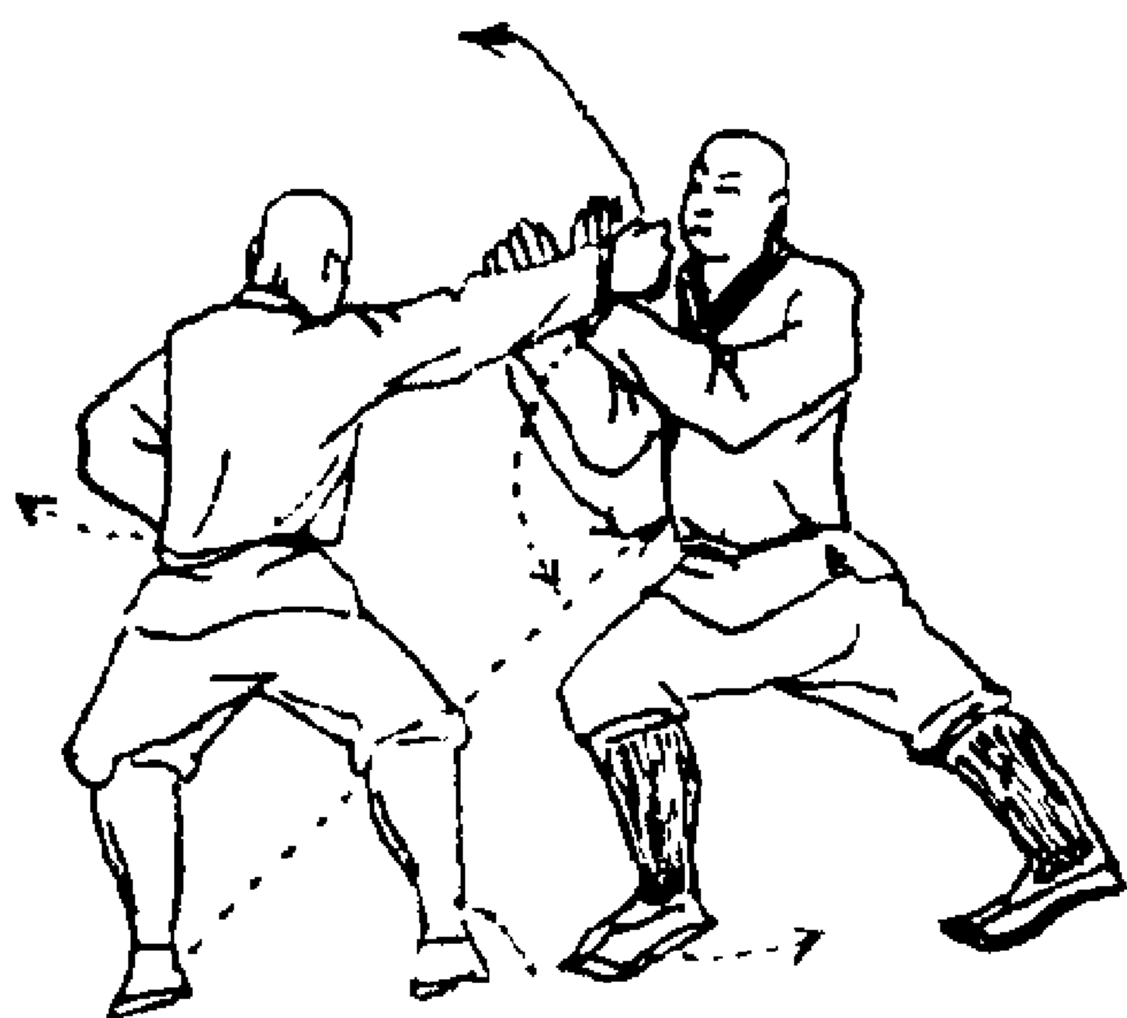


图6—101

32. 乙挑打弹踢，甲回手下封

乙右脚尖外旋、右腿直立支撑，抬左脚向甲弹踢；同时，右拳上架头上前方，拳心斜向左，拳眼斜向后；左拳甩于体左后侧，拳心斜向上，拳眼斜向右。目视甲方。

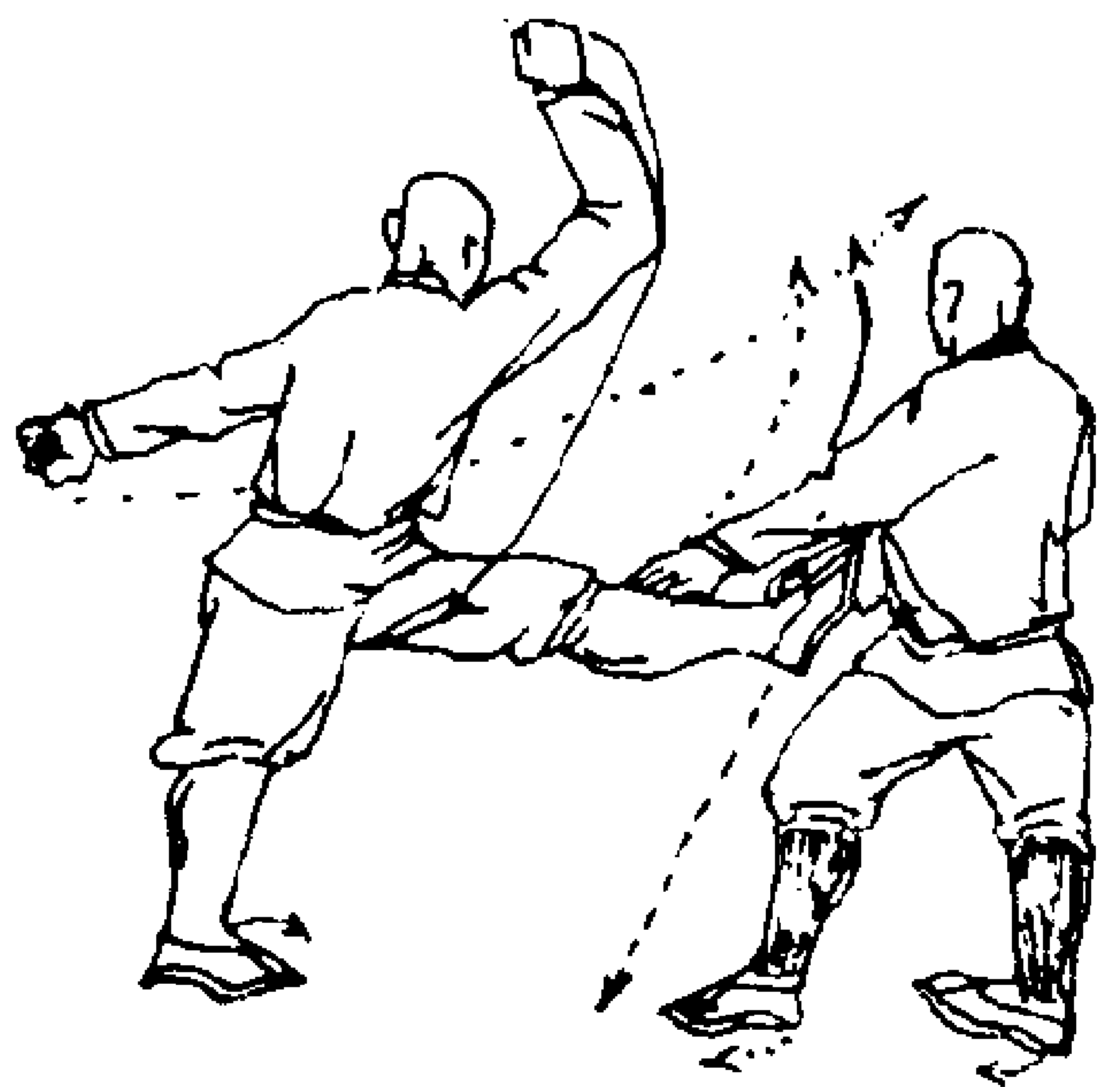


图6—102

甲两脚为轴，两腿成叉步，同时两掌向下封拍乙左腿，掌心向下，掌指向前。目视乙腿（图6—102）。

33. 乙金牛扬角，甲罗汉朝佛

乙左脚在前方落地，两脚为轴体右转90°，两腿成马步；同时，左拳随势向甲头部扫击，拳心斜向前，拳眼斜向上；右臂屈肘护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时两掌向前

上推乙方左臂，掌心向外，掌指向上。目视乙方（图6—103）。

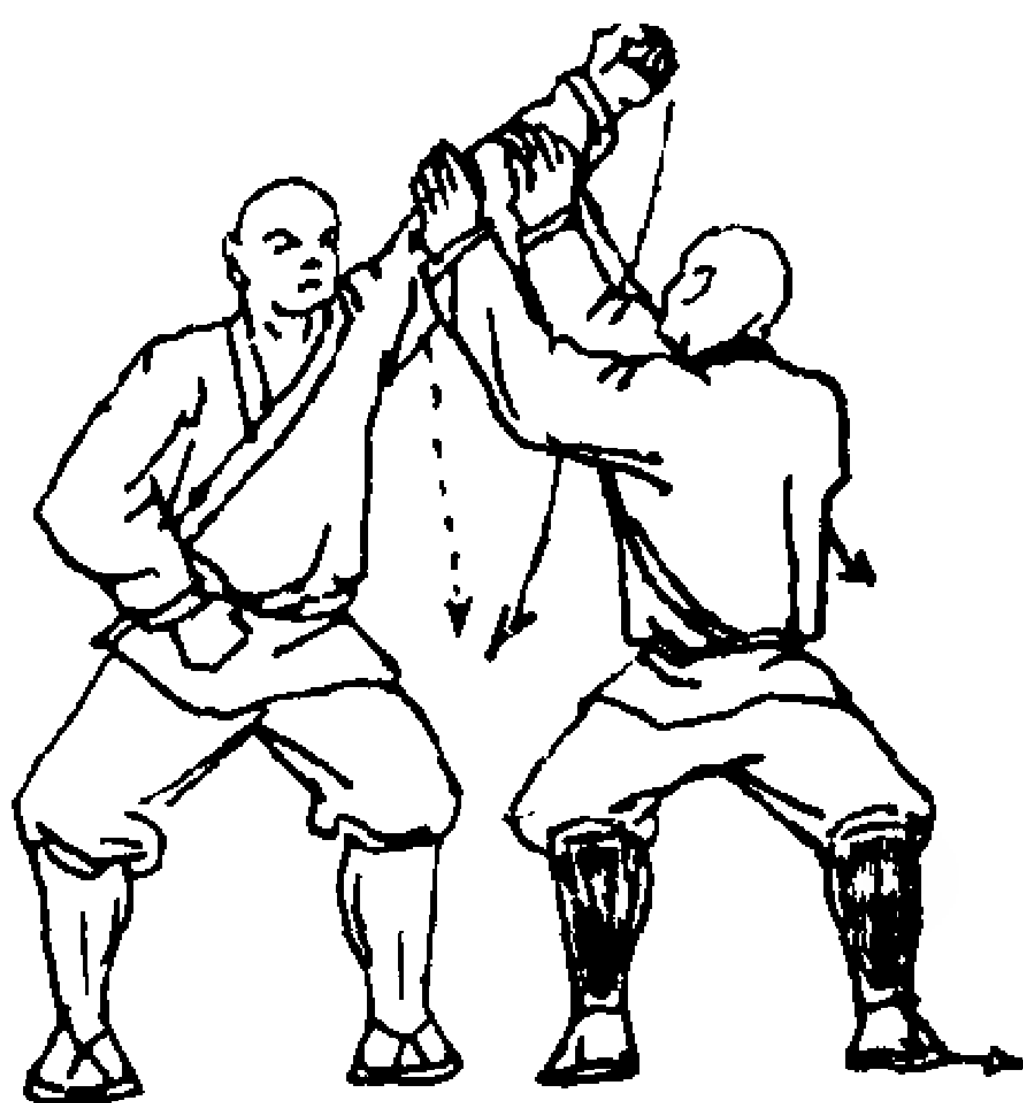


图6－103

34.双方马步插拳

乙两腿不变；左拳由上向下击打甲左腿，拳心向前，拳眼斜向左；右臂屈肘右拳护腰前侧，拳心向里，拳眼向左。目视左侧。

甲两腿马步微右移；同时两掌变拳，左拳向左外侧外拨乙左拳，拳心向前，拳眼向左；右臂屈肘右拳护腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左侧方（图6—104）。

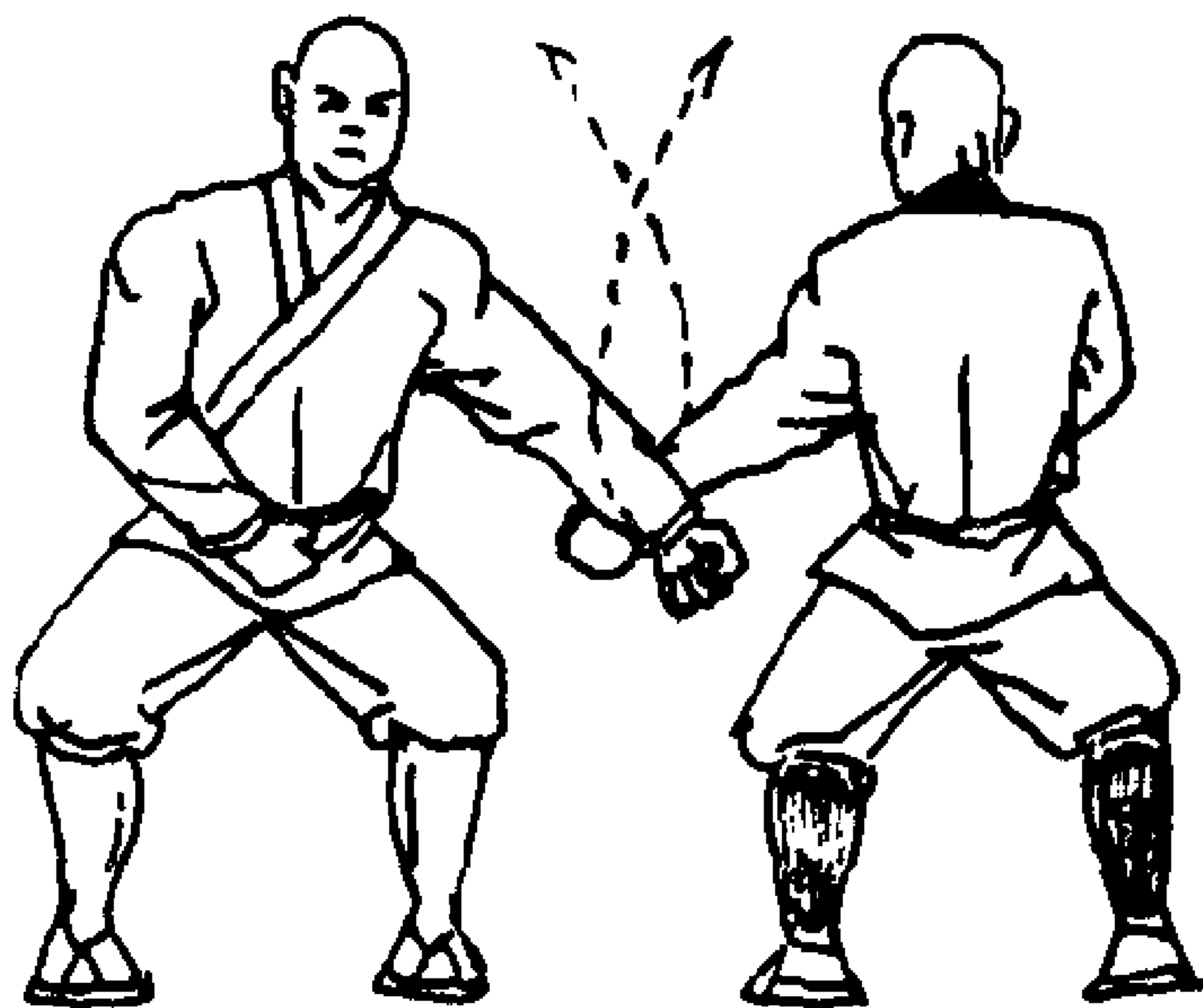


图6－104

35.双方马步架掌

甲乙双方马步不变，左拳变掌，由下向上互相崩击，掌

心向前，掌指斜向上；右拳护腰前侧不动。相互对视（图6—105）。

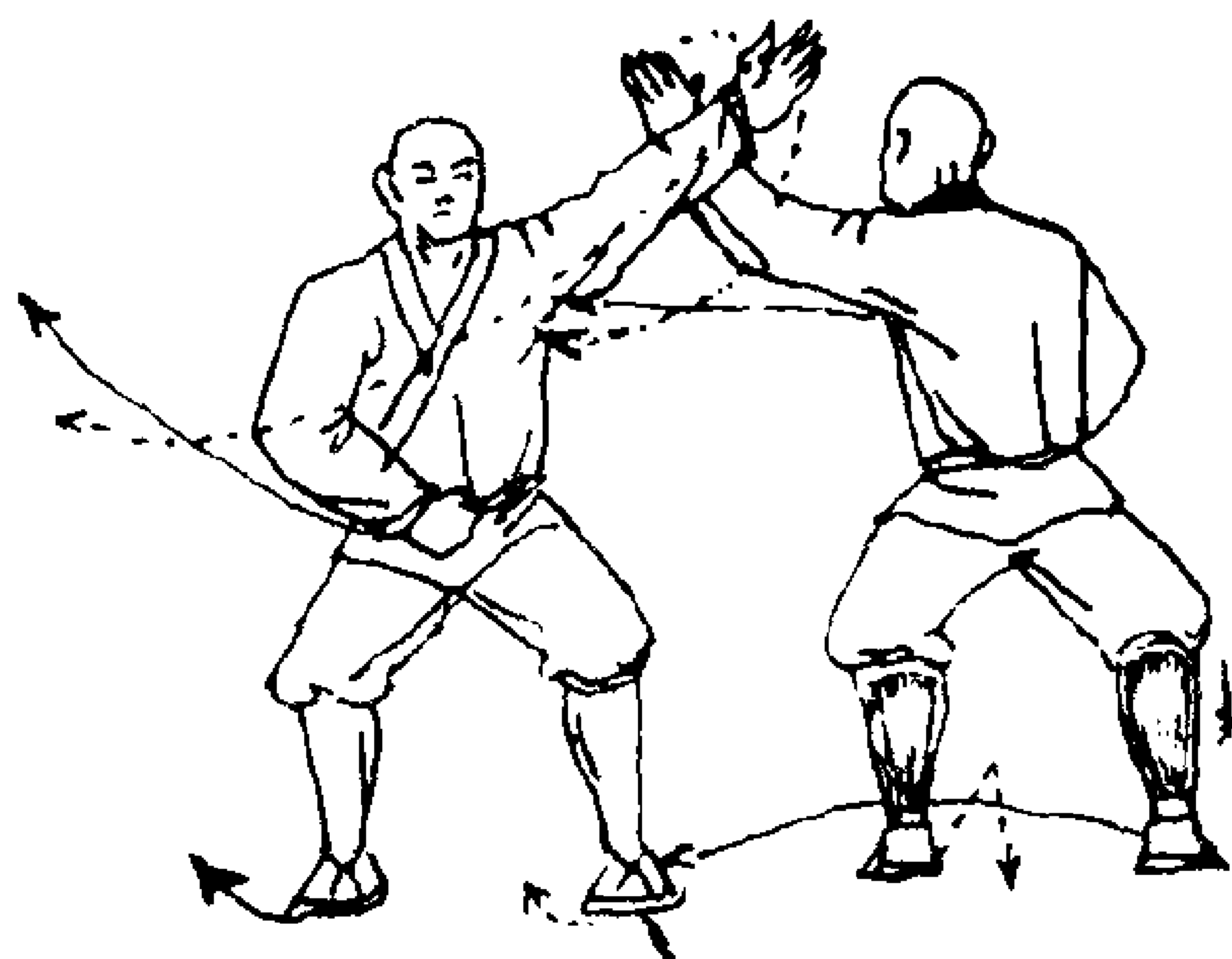


图6—105

36.甲力士推山，乙闪身观敌

甲抬左脚原地震脚下落，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳变掌，双掌向乙左肋下猛力推击，两掌心斜向前，掌指向上。目视乙方头部。

乙两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；同时两拳向前摆动，两拳心相对，拳眼向上。目视甲方两掌（图6—106）。

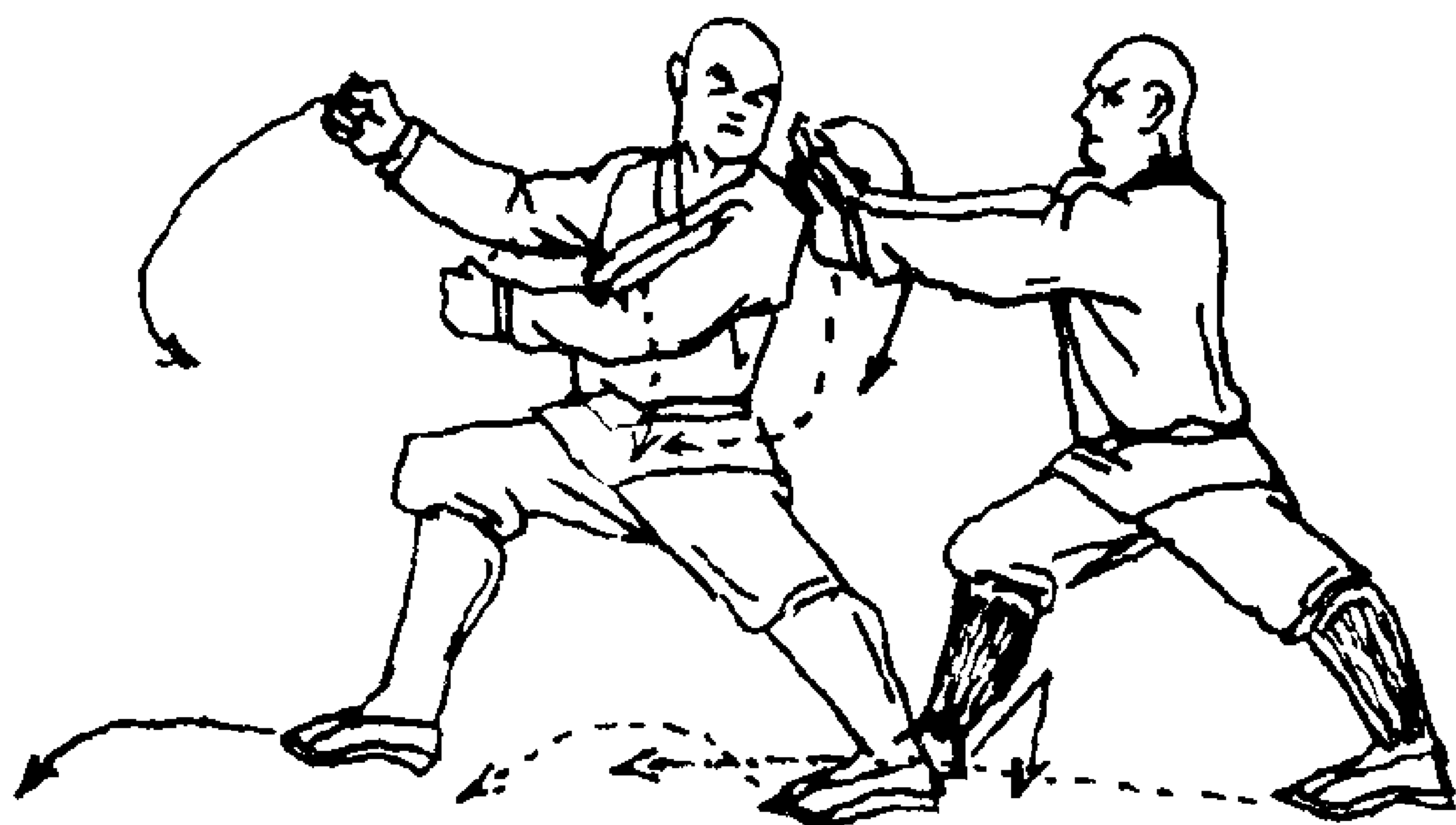


图6—106

37. 甲撩阴重拳，乙回手挂击

甲抬右脚内收震脚落地，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳直揣乙方裆部，拳心向右，拳眼斜向前；右臂屈肘右拳护于腰前侧。目视左拳、

乙两脚向前踮跳一步，下落后两脚为轴，体向左转180°，两腿成左弓步；同时，左拳随势环半弧挂击甲左拳，拳心向右，拳眼斜向前；右臂屈肘右拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图6—107）

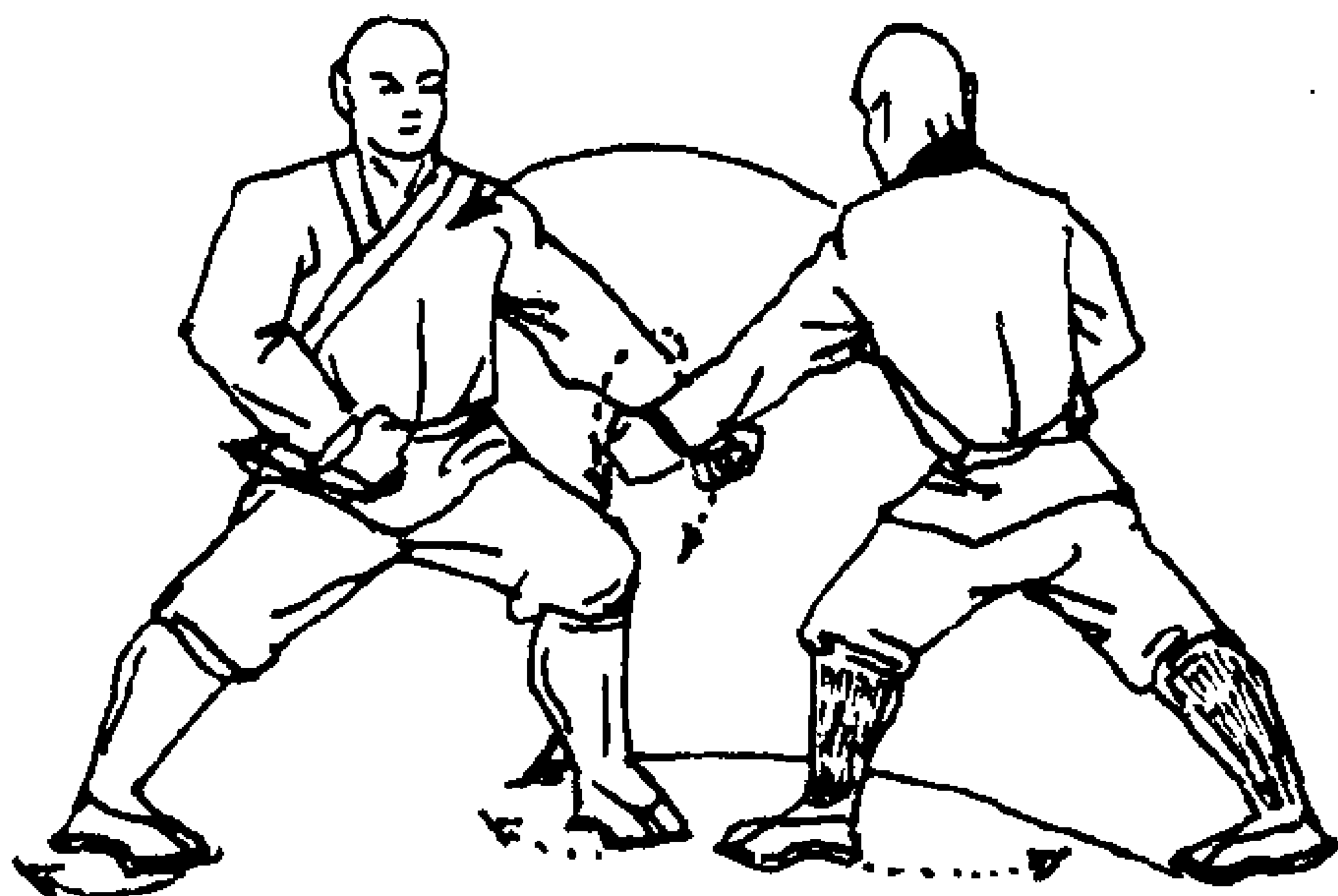


图6－107

38. 甲罗汉伏虎，乙坠身御敌

甲左脚后移，右脚前上一步，两腿成右叉步，绊住乙左腿；同时两拳变掌，左掌反腕抓住乙左腕下拉，右掌按击甲左肩部，两掌心向下，掌指斜向前。目视乙肩部。

乙左脚尖内旋，右脚尖外旋，重心右移，两腿成右横弓步；同时，左拳变掌被抓；右拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图6—108）。

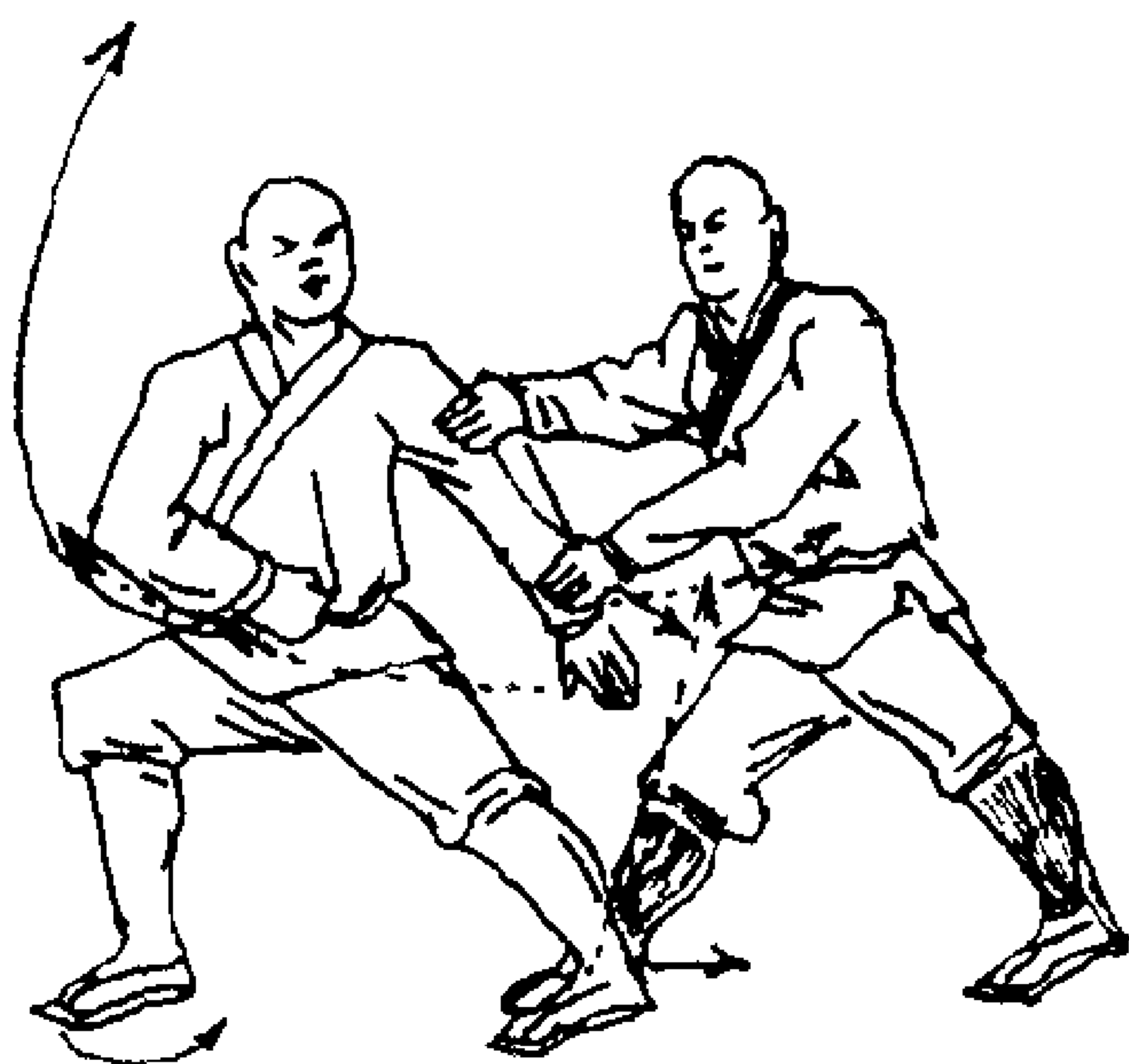


图6－108

39.乙独立弹踢，甲单掌拍月

乙右脚尖内旋，抬左脚向甲腹部弹踢；同时，右拳甩架于头上后侧，拳心斜向右，拳眼斜向前；左臂屈肘、左掌变拳收护于右肋外侧，拳心向左，拳眼向上。目视甲方。

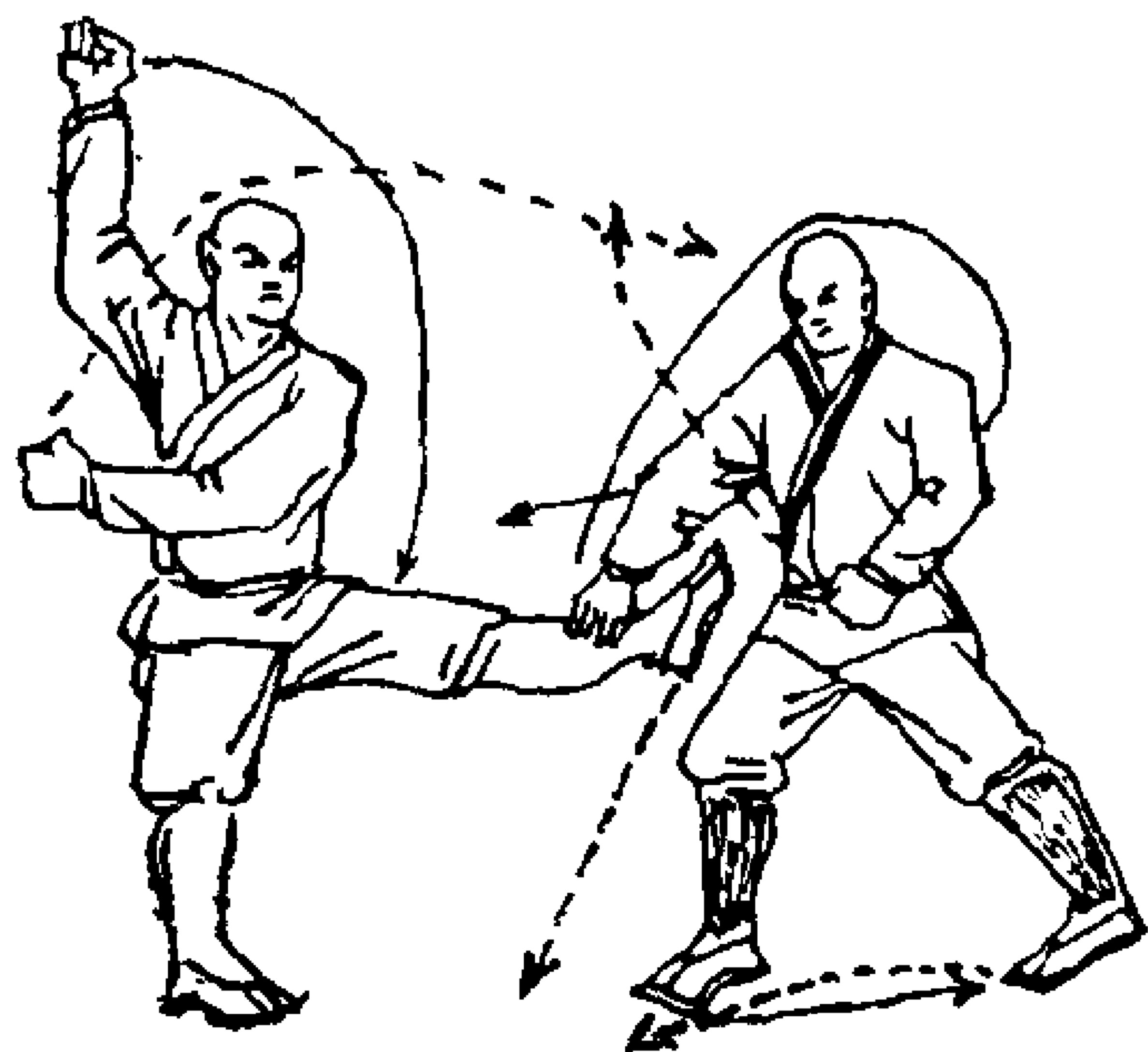


图6－109

甲右脚内收，两腿成右弓步；同时，右掌向下拍击乙左腿，掌心向下，掌指斜向左；左臂屈肘左掌变拳，收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向前。目视乙腿（图6—109）。

40.乙泰山压顶，甲打虎进山

乙左脚在前方落地，两腿成左弓步；同时，左拳向前方砸击甲头部，拳心斜向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳下落护于腰前右侧，拳心向里，拳眼向前。目视前方。

甲两脚前后换步，两腿成左弓步；同时，左拳上架乙方左拳，拳心向右，拳眼斜向上；右掌变拳，环弧向前直击乙左肋，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图6—110）。

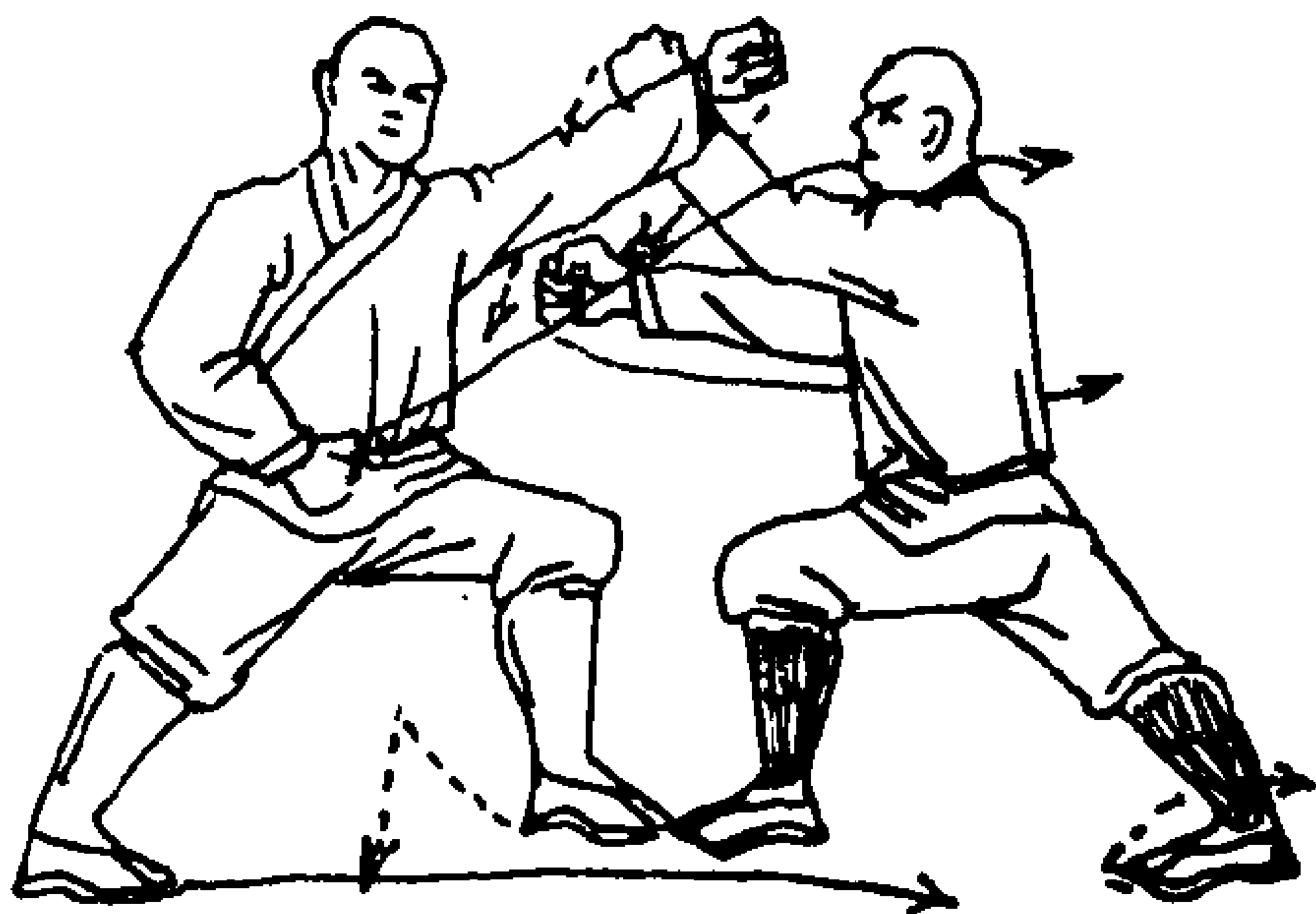


图6－110

41.乙上步反江，甲横身避敌

乙抬左脚回收半步，震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步，绊住甲左腿；同时两拳变掌，左掌反抓甲左手腕下拉；右掌穿向甲方颈前扳击劈砍甲颈部，掌心斜向下，掌指斜向右。目视甲头部。

甲右脚尖外旋，两腿成右横弓步；同时左拳被抓，右臂屈肘右拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左侧（图6—111）。

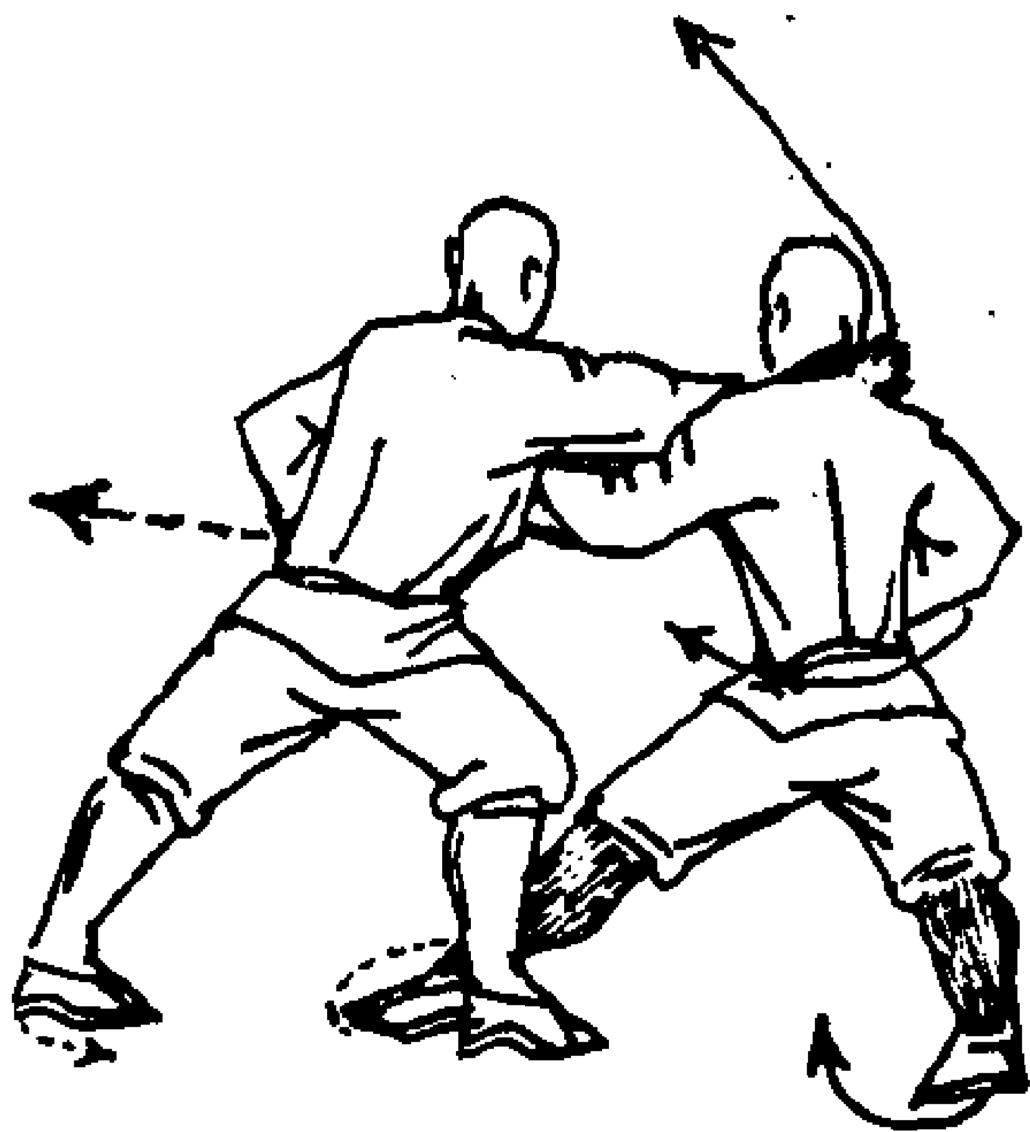


图6－111

42.乙近身贴靠，甲后插双刀

乙左脚跟内旋；同时，右掌上展，左掌展于体后，两掌心向左，掌指斜向外。用肋部贴击甲背部。目视甲方。

甲两脚为轴，体右转180°，收右脚成右虚步；同时两臂屈肘两拳收护于两肋外侧，拳心向内，拳眼向上。以两肘尖抵击乙方。目视前方（6—112）。



图6－112

43.乙豹子出山，甲回身迎门

乙两脚跳起，体右转180°，前后换步下落，两腿成左弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳收护于胸前两侧，拳心向内，拳眼斜向上。以左肘尖抵击甲后心部位。目视甲头部。

甲两脚蹍地，体左转180°，两腿成左虚步；同时，两拳变掌，右掌随势推击乙左肘，掌心斜向前，掌指斜向上，左臂屈肘左掌收护于胸前侧，掌心向前，掌指斜向上。目视乙方（图6—113）。

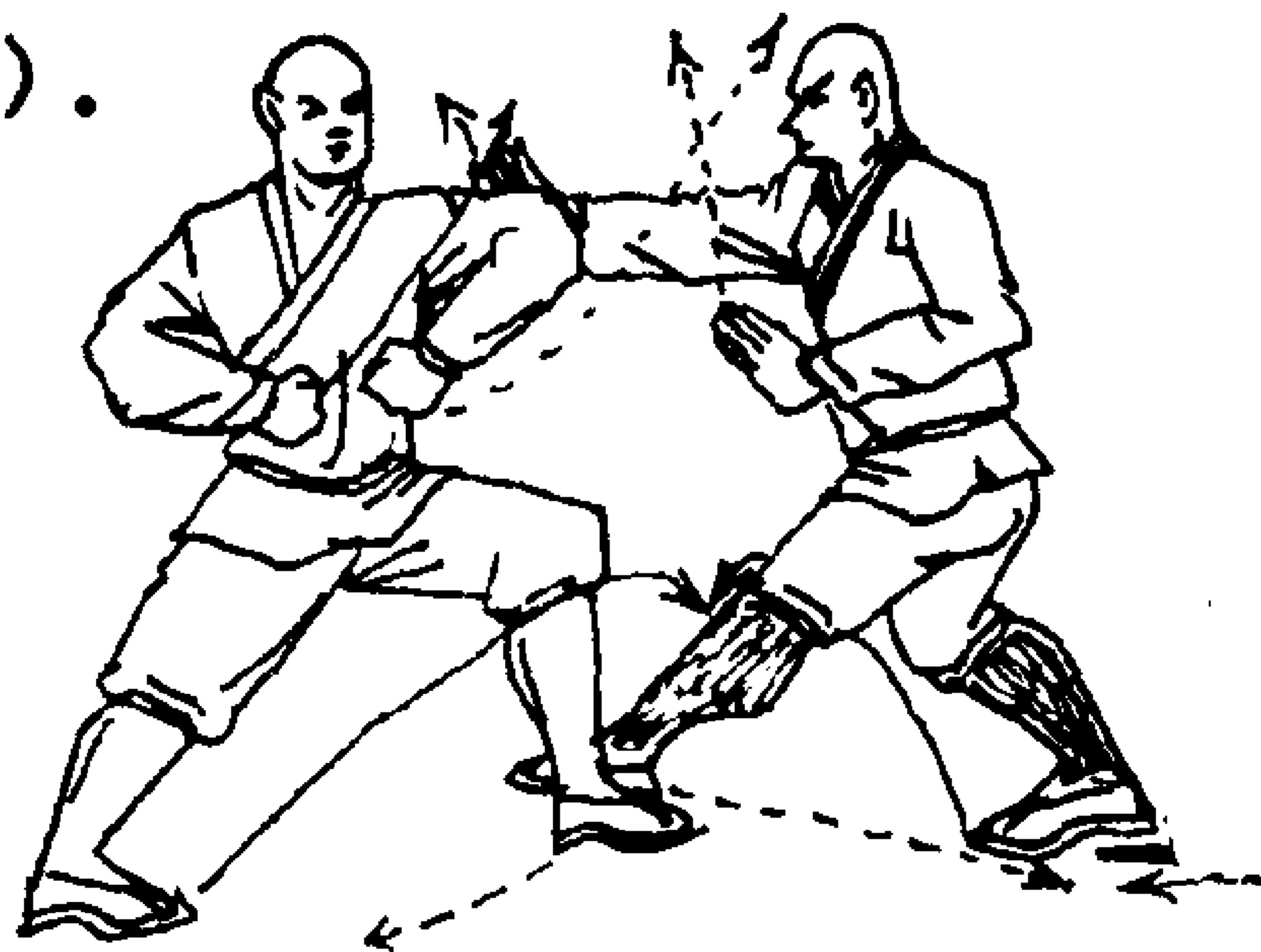


图6－113

44. 双方独立贯顶

甲乙双方左脚后撤一步，左腿直立支撑；右腿前上，屈膝提起成独立势；同时，乙方两拳变掌，左掌直穿甲方头部，掌心向右，掌指斜向前；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心向左，掌指向前。目视甲前方。

甲左掌向前上拨击乙左掌，掌心向右，掌指斜向上；右掌穿击乙胸上部，与乙右掌互击，掌心向左，掌指向前。目视乙方（图6—114）。

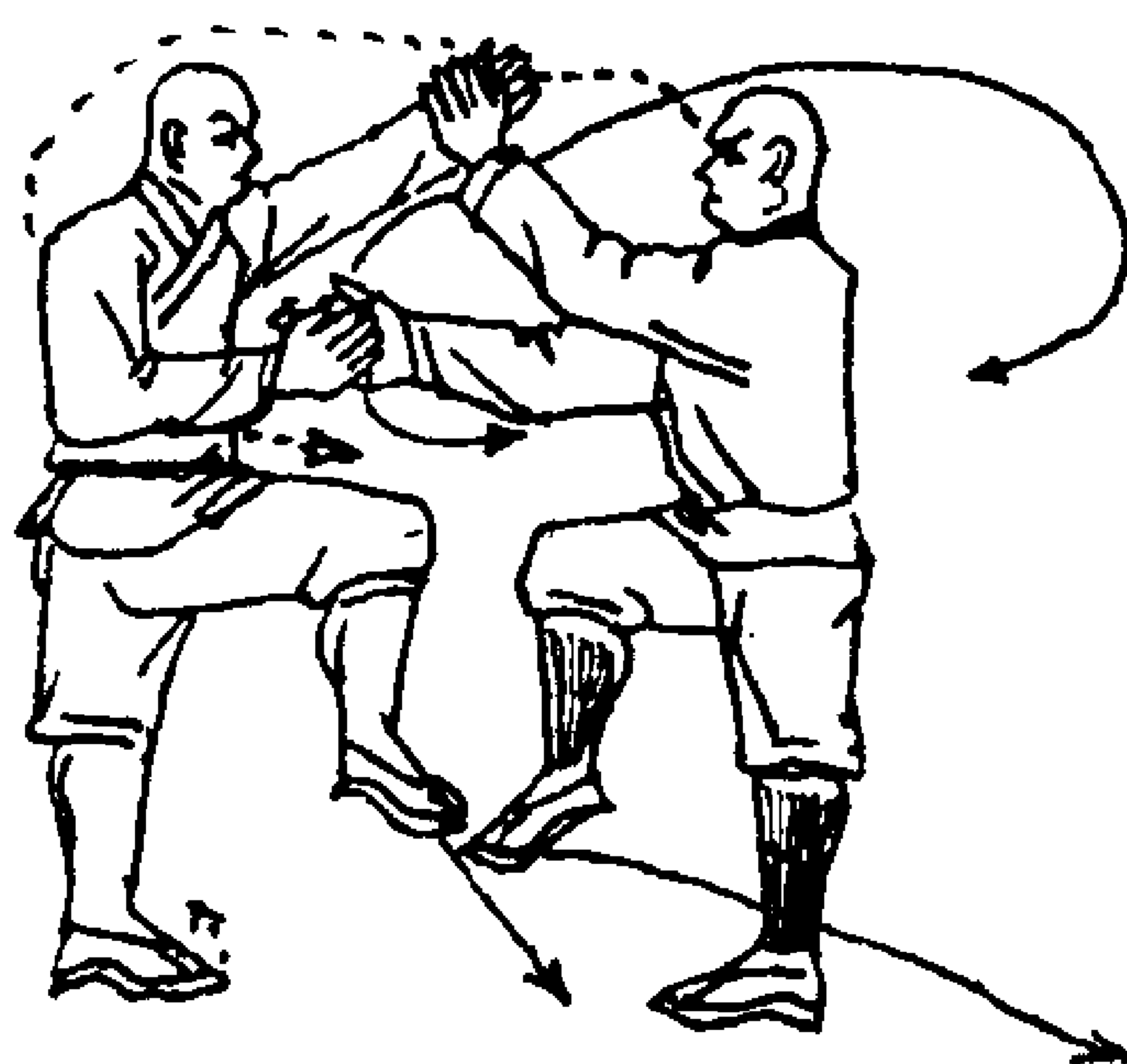


图6－114

45. 乙豹子撞山，甲撤步击敌

乙左脚尖略外旋，右脚向前下落，两腿成右弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。右肘尖顶击甲胸部。目视前方。

甲右脚后落一步，两腿成左弓步；同时两臂屈肘两掌变拳，收护于胸前两侧，拳心向内，拳眼向上。用肘尖抵击乙来势。目视前方（图6—115）。

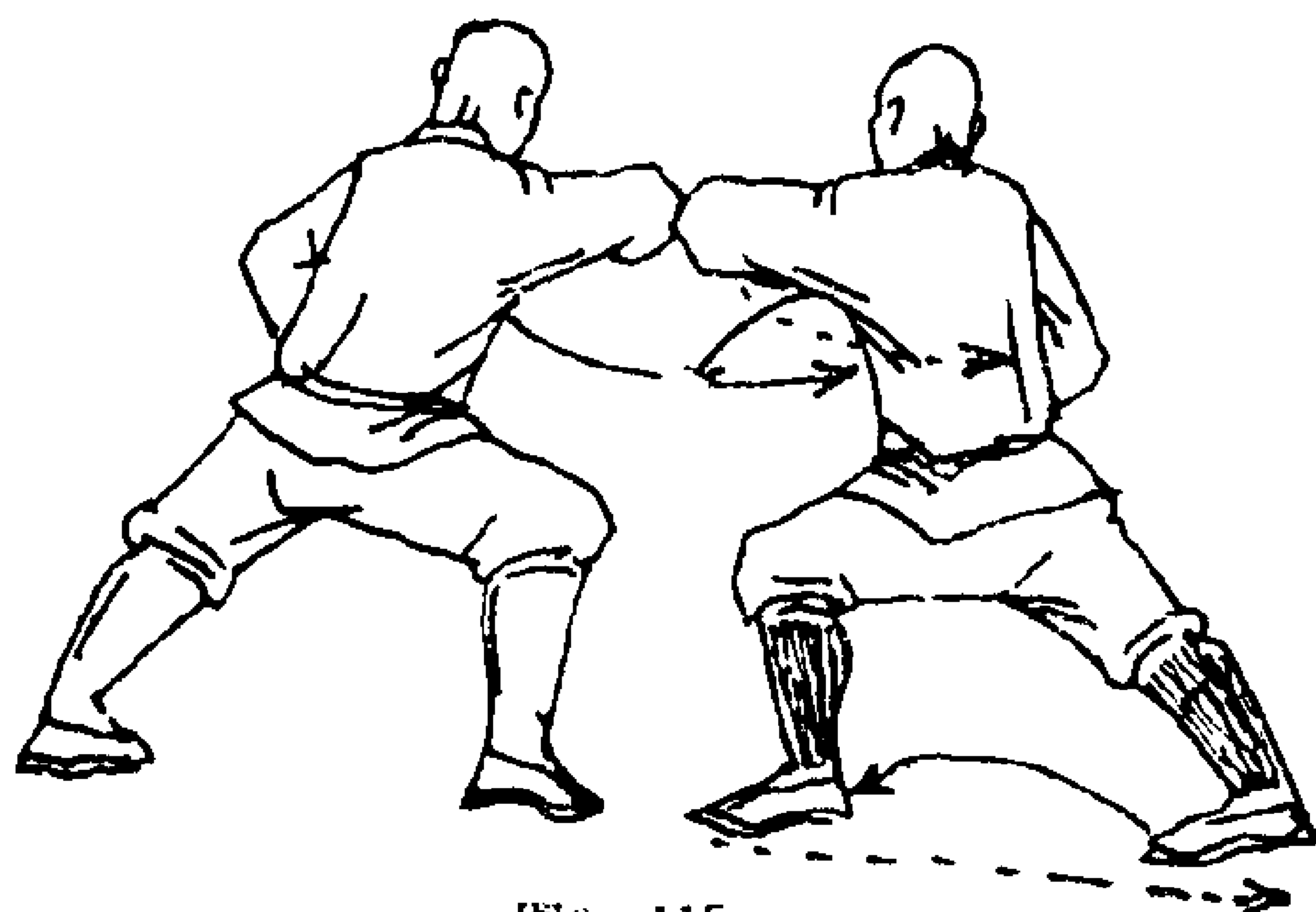


图6--115

46.乙黄龙探爪，甲拨草寻蛇

乙两腿右弓步不变；两拳变掌，右掌直插甲方左肋下，掌心向上，掌指向前；左臂屈肘左掌收护于腰间前侧，掌心向上，掌指向前。目视前方甲肋部。

甲两脚前后换步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，右掌向前拨压乙方右掌，掌心斜向下，掌指向前；左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向上，掌指向前。目视乙方（图6—116）。

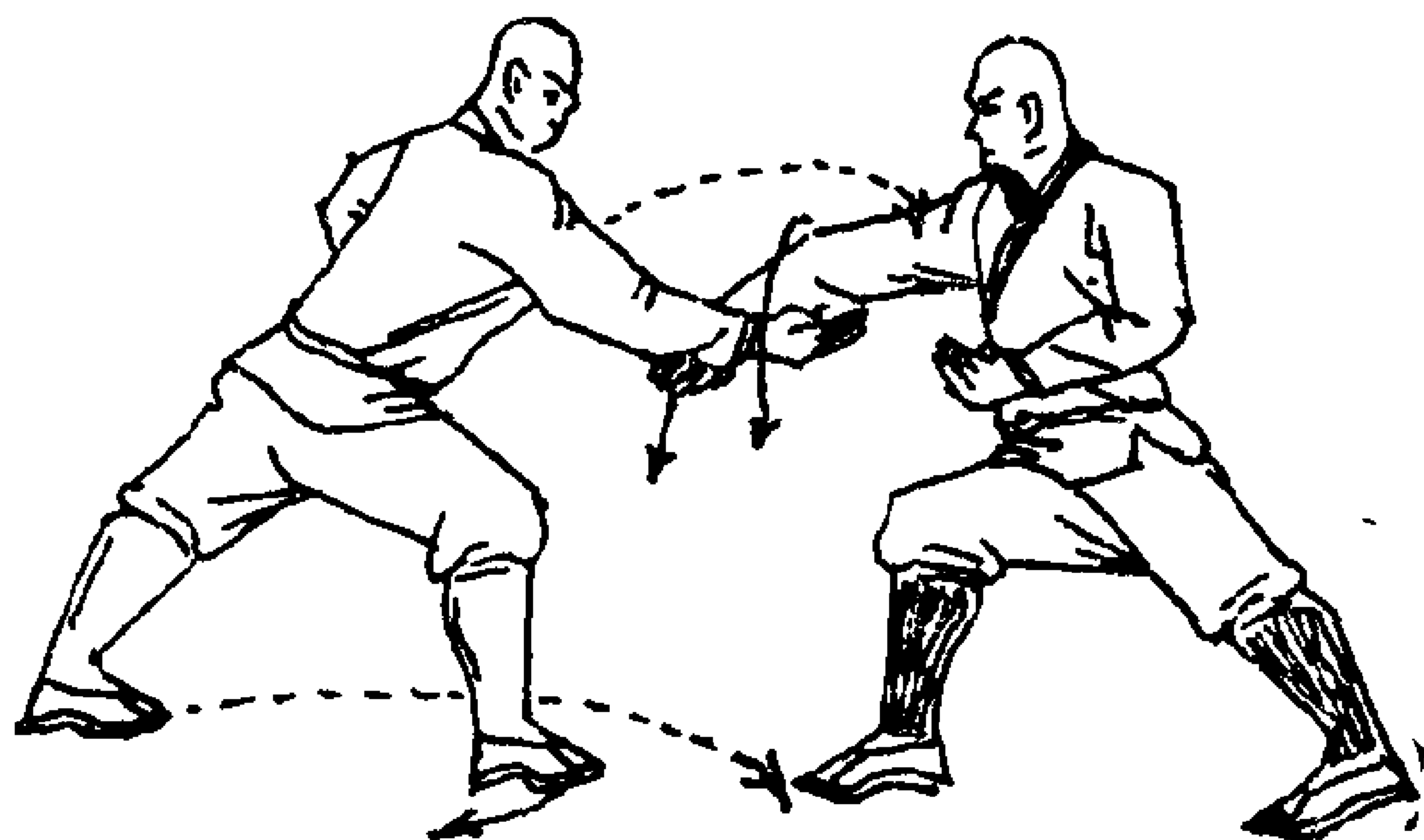


图6--116

47. 乙缠拿断肘，甲乌龙归洞

乙右脚尖外旋，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右掌反腕抓住甲方右手腕下拉，左掌用力按压甲右臂，两掌心向下，掌指斜向下。目视前方甲臂。

甲两腿右弓步不变；右手被抓拿，左掌护右大腿内侧，掌心向上，掌指向前。目视乙方（图6—117）。

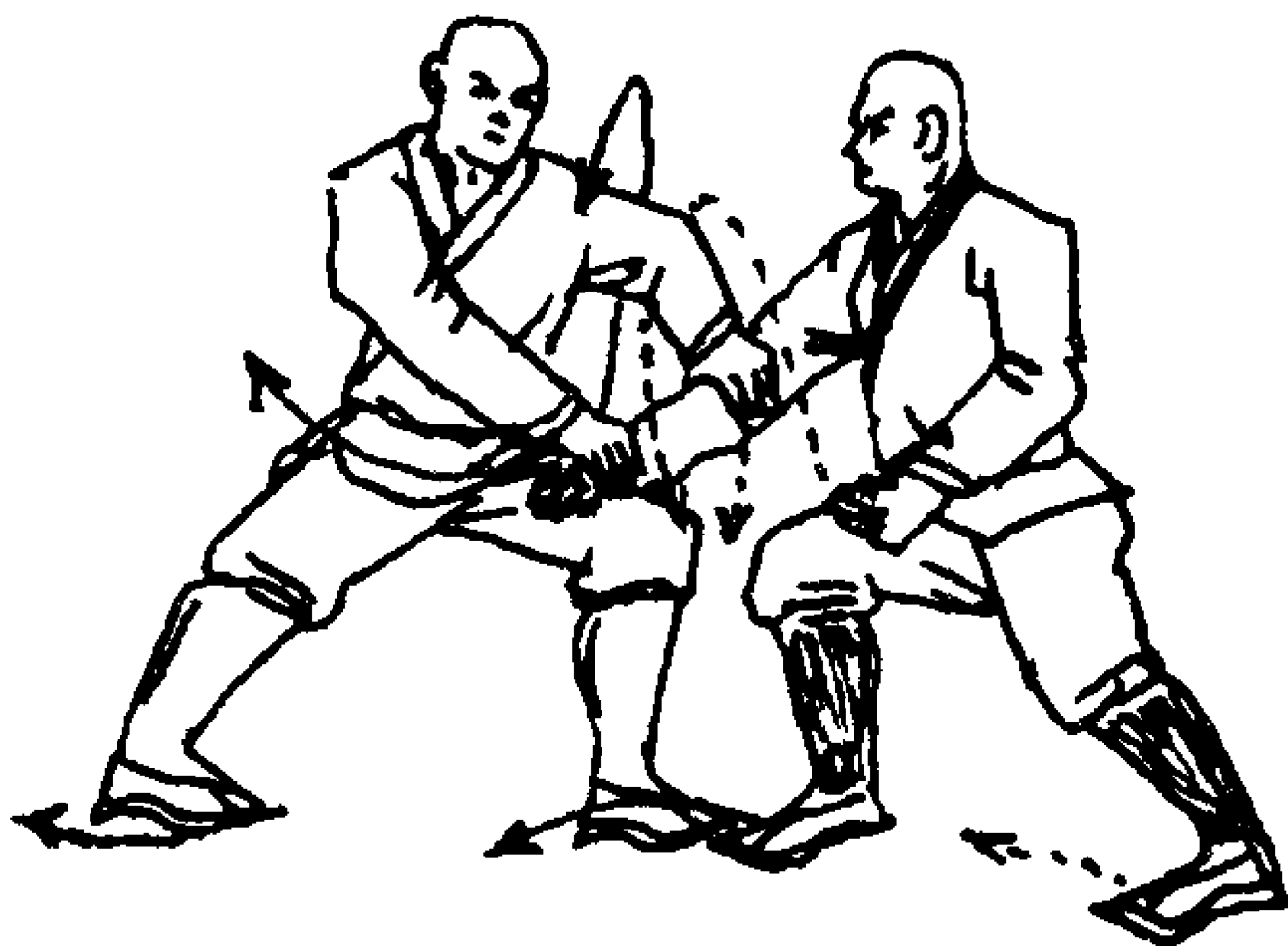


图6－117

48. 甲摘手按击，乙横身坠肘

甲两脚向前移步，两腿成叉步，绊住乙方左腿；同时，左掌由上向下沿肩抹切，摘掉乙方双手，并用左手反腕抓住乙方左手腕向下牵拉；用脱出之右掌由上向下按击乙左肩，两掌心斜向下，掌指斜向前。目视乙方。

乙右脚尖外旋，两腿成右横弓步；左手被拿；右臂屈肘右掌护于腰前侧，掌心向下，掌指向前。目视甲方（图6—118）。

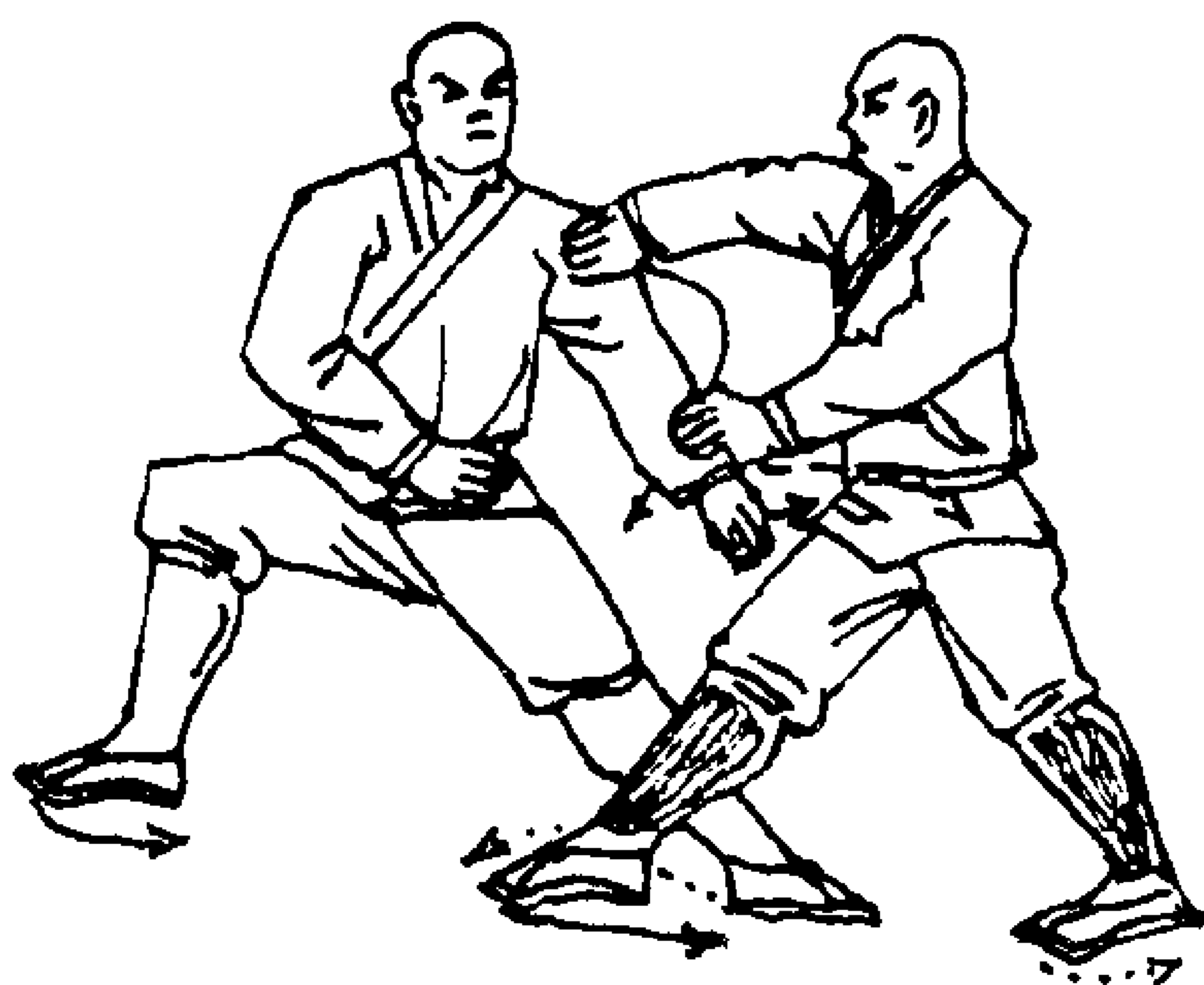


图6－118

49.双方马步插拳

乙两脚为轴体右转90°，两腿屈膝成马步；同时两掌变拳，左拳直捣乙方胯前，拳心向后，拳眼斜向下；右臂屈肘右拳护腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左侧。

甲两脚为轴体左转90°，两腿成马步；同时两掌变拳，右拳由后向前拨打甲方左拳，拳心向前，拳眼斜向右；左臂屈肘左拳护于腰前左侧，拳心向内，拳眼向上。目视右侧。（图6—119）。

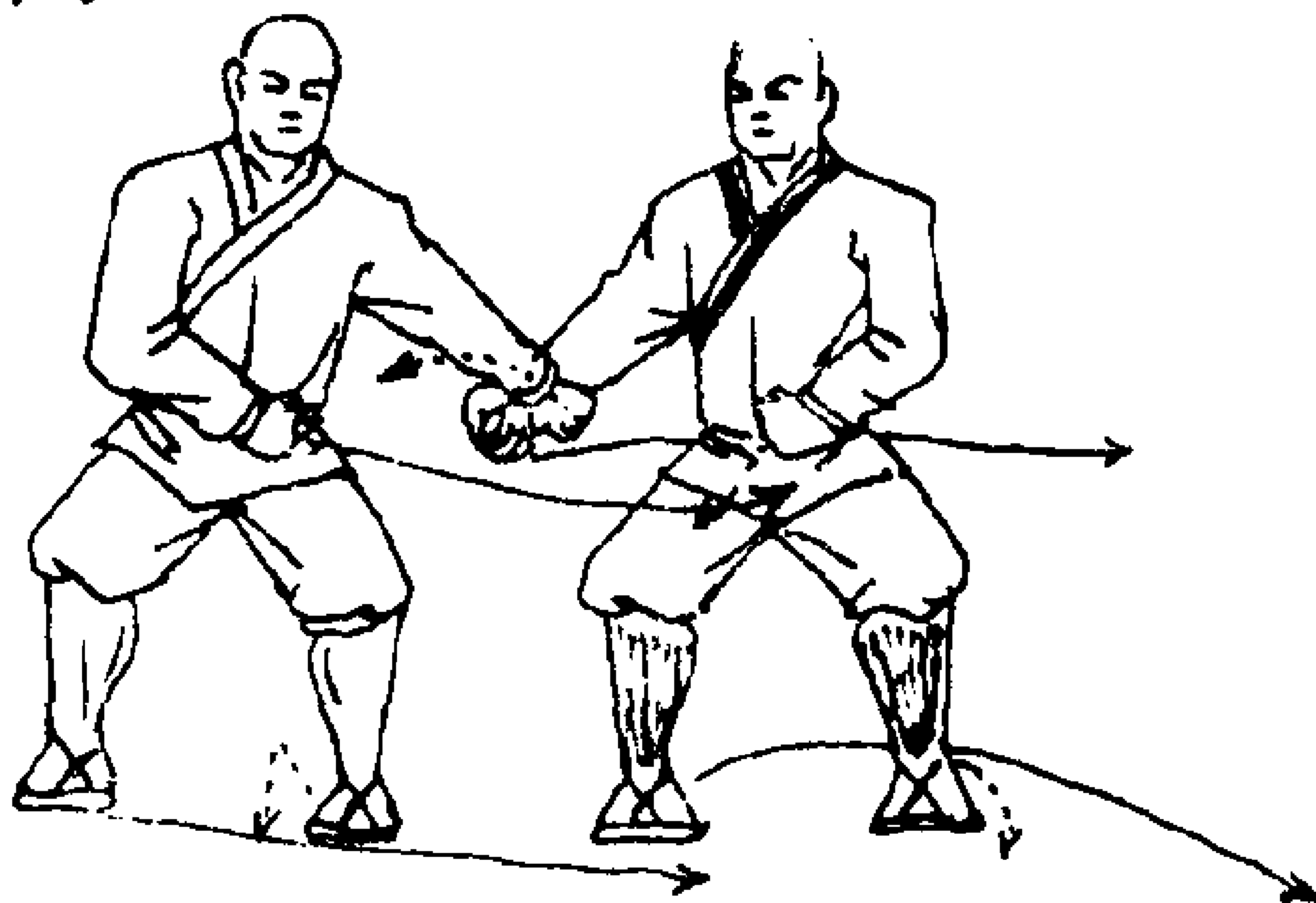


图6－119

50. 乙追蛇入洞，甲撤身拨拳

乙抬左脚原地震脚下落，体左转90°；右脚前上一步，使两腿变成右弓步；同时，右拳直捣甲方裆部，拳心斜向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

甲左脚跟外旋，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左拳向前拨击乙方右拳，拳心向右，拳眼向前；右臂屈肘右拳收护于右腰侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图6—120）。

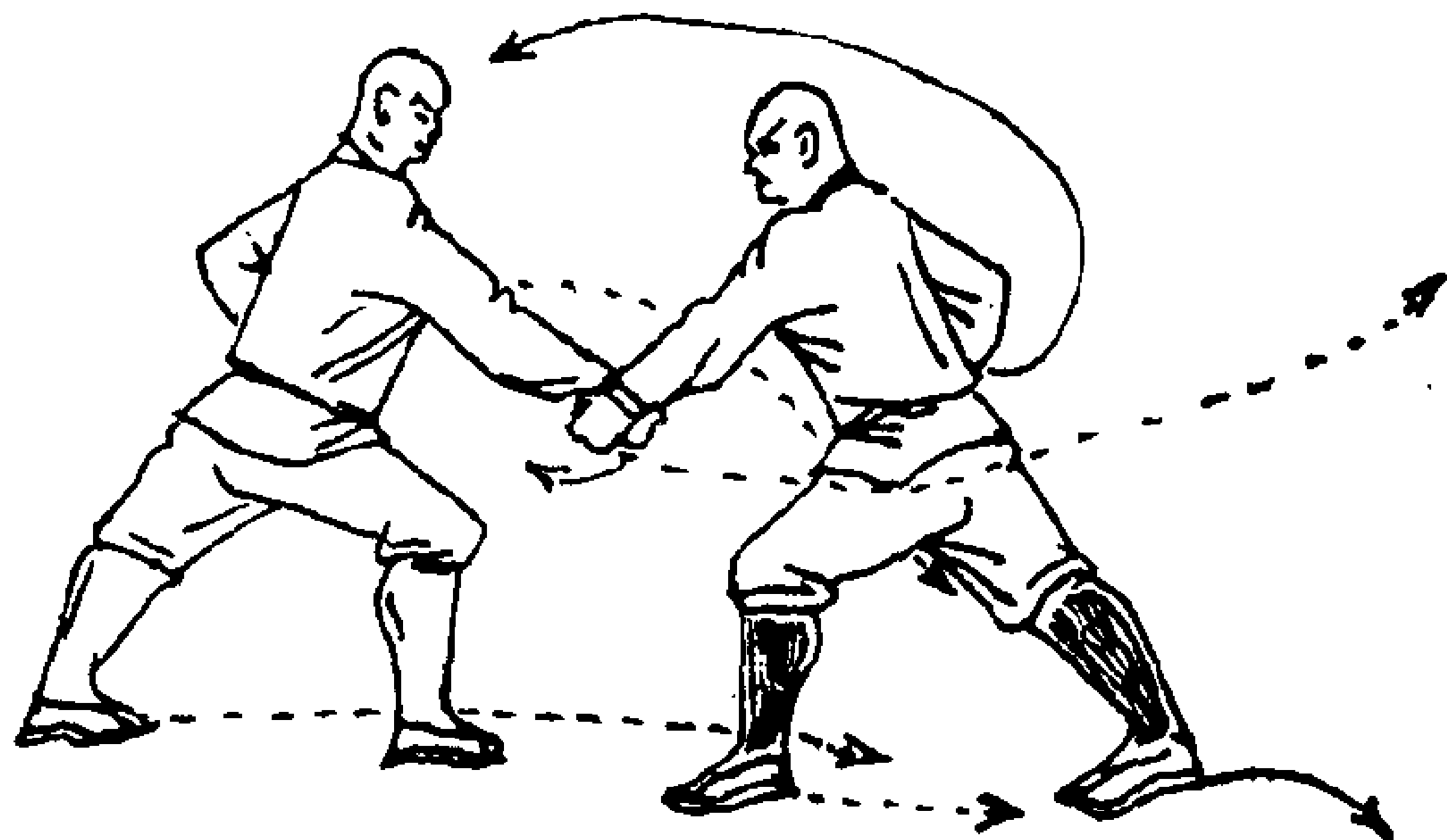


图6－120

51. 甲弓步单鞭，乙贡公撞山

甲两脚后移半步；同时，右拳变掌环弧向前劈击乙方头部；左拳变掌甩摆于体左后侧，两掌心向左，掌指向外。掌高与肩平。

乙左脚前上一步，上体前倾，以头部顶击甲方腹部；同时，左拳变掌，向前穿击，掌心向右，掌指向前；右拳护

裆，拳心向内，拳眼向腿。目视地面（图6－121）。

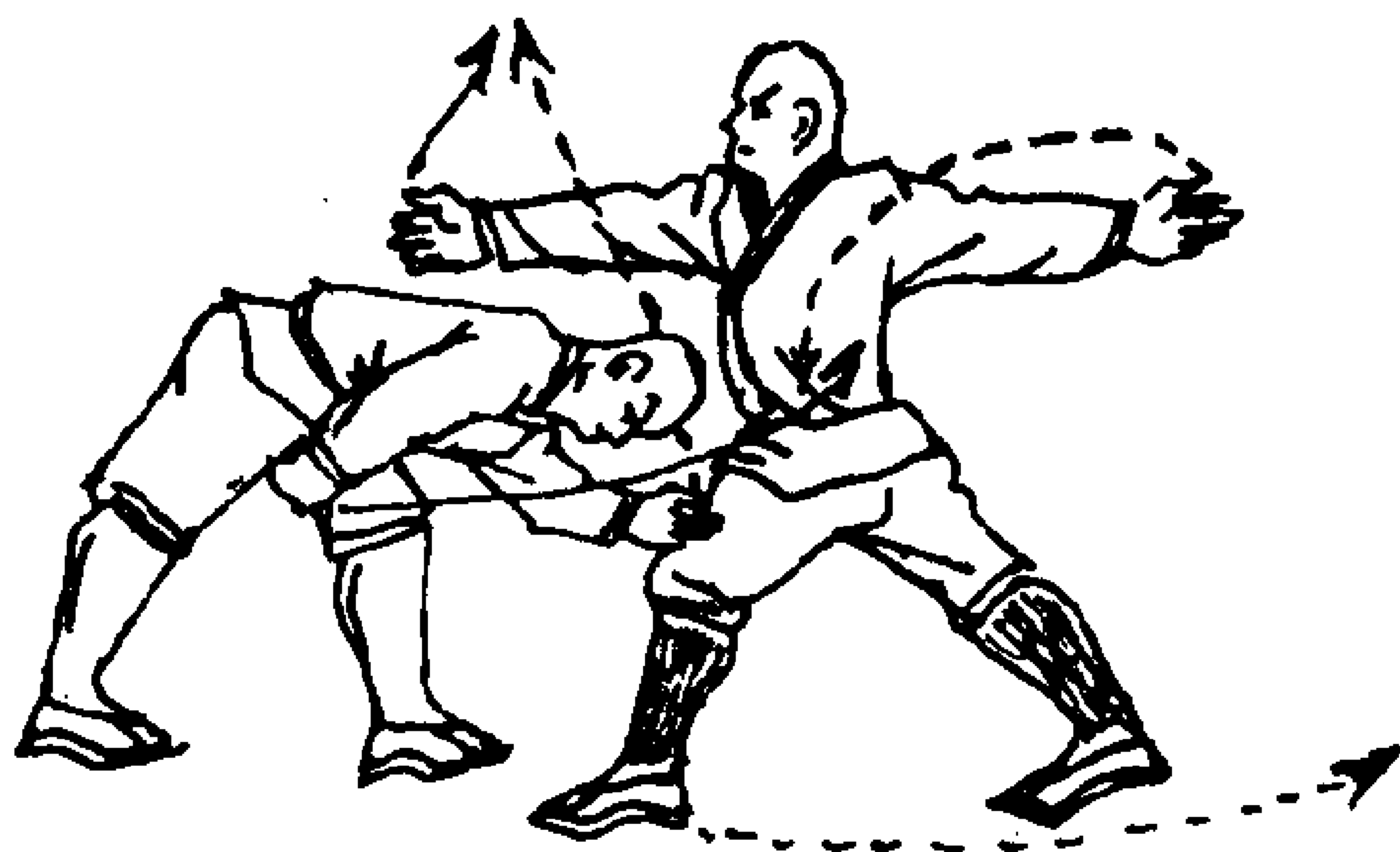


图6－121

52.乙登山打虎，甲撤步观风

乙直身抬头；同时左掌变拳，上架甲右臂，拳心向右，拳眼斜向上；右拳向前挑击甲左肋，拳心向上，拳眼向外。目视甲头部。

甲左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，左掌向前下拍封乙方右拳，掌心向下，掌指向前；右掌拨打乙方左拳，掌心向左，掌指斜向前。目视对方（图6－122）。

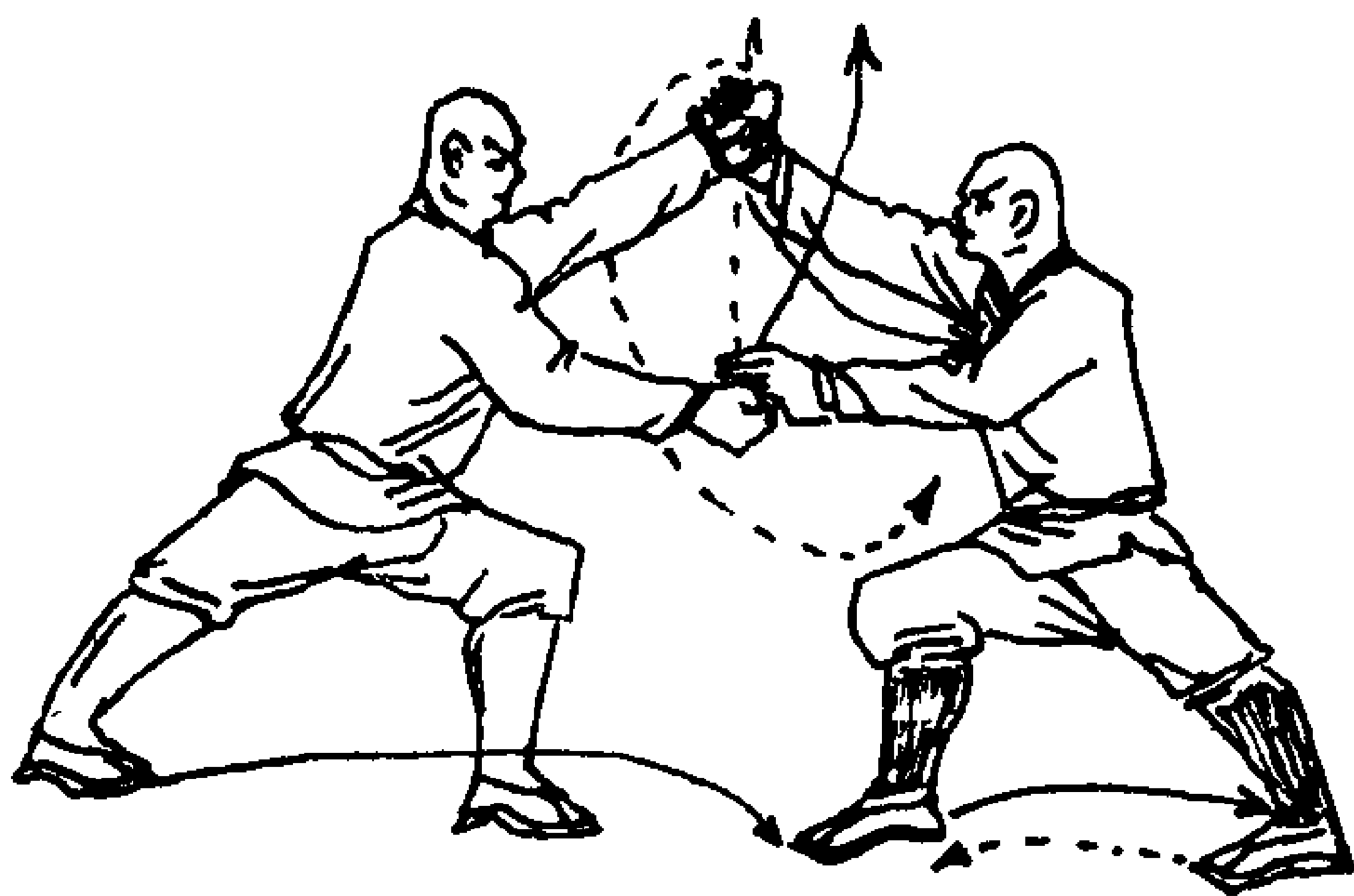


图6－122

53.乙白猿进洞，甲白龙观海

乙右脚前上一步，两腿屈膝全蹲成左跪步；同时，右拳上架头上前方，拳心向左，拳眼向后；左拳直击甲方胸腹，拳心向右，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚前后换步，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳上架前方与乙右拳相击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲头部（图6－123）。

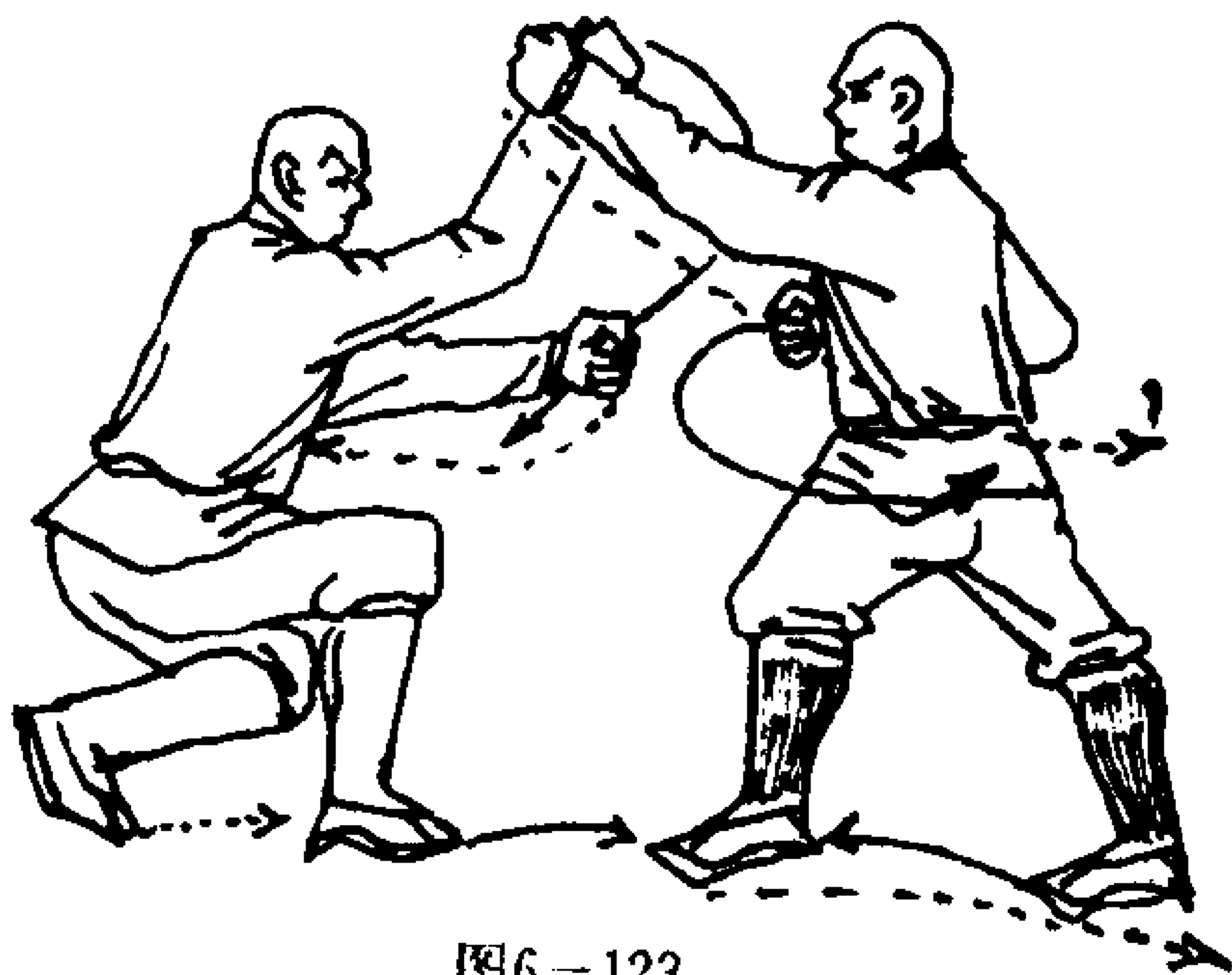


图6－123

54.双方二虎争穴

乙起身，两脚向前移步，两腿成右弓步；同时，左拳甩于体后左侧，拳心向左，拳眼斜向后；右臂屈肘右拳护于腰下左侧，拳心向内，拳眼斜向上。上体右倾，以右肩抗击甲。目视甲头部。

甲两脚前后换步，两腿成右弓步，同时两拳甩于体左后侧，左拳心向内，拳眼斜向左；右拳护于左腰下侧，拳心向

内，拳眼向上。上体右倾，以右肩抗击乙。目视乙头部（图6－124）。

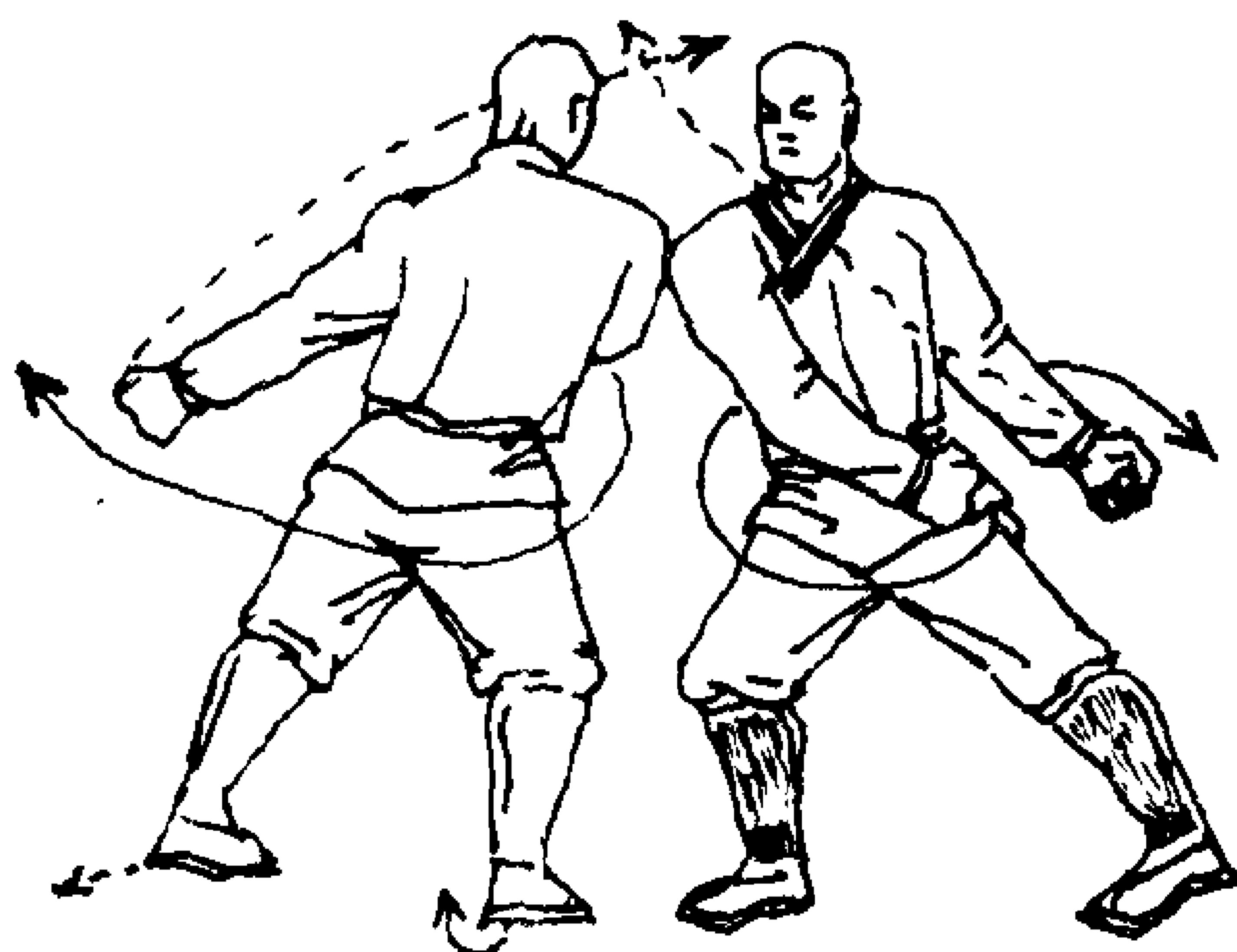


图6－124

55.双方螺旋拨捶

甲乙双方两腿成右弓步；同时，左拳由后向前挑扫架击，拳心向右，拳眼斜向上；右拳甩击于体右后侧，拳心斜向下，拳眼斜向右。目视对方（图6－125）。

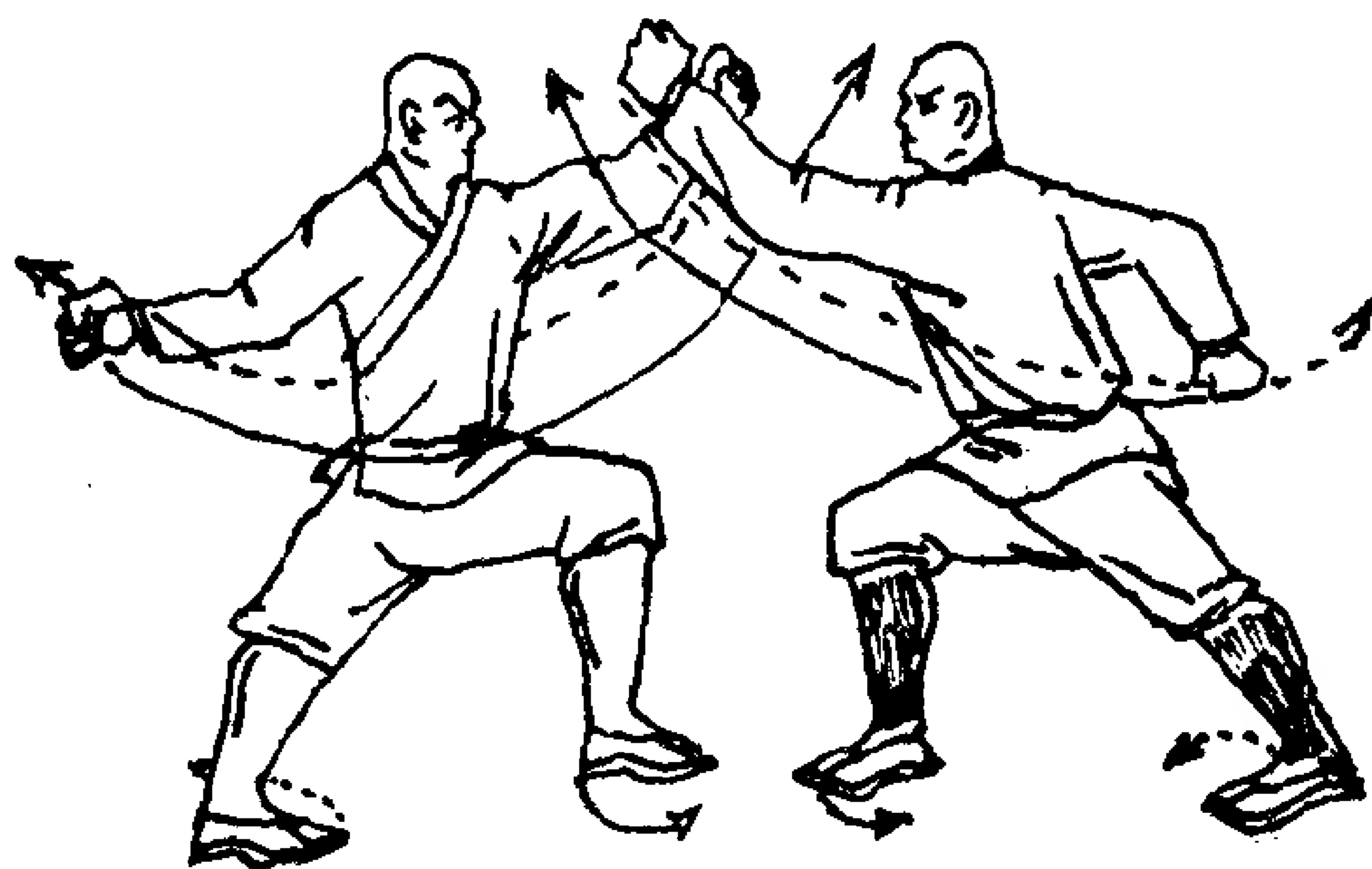


图6－125

56. 双方金鸡斜展

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时右拳向对方头部冲击，拳心向前，拳眼斜向上，双方在右上方碰击小臂，左拳甩展于体左侧，拳心向前，拳眼向上。目视前方（图6－126）。

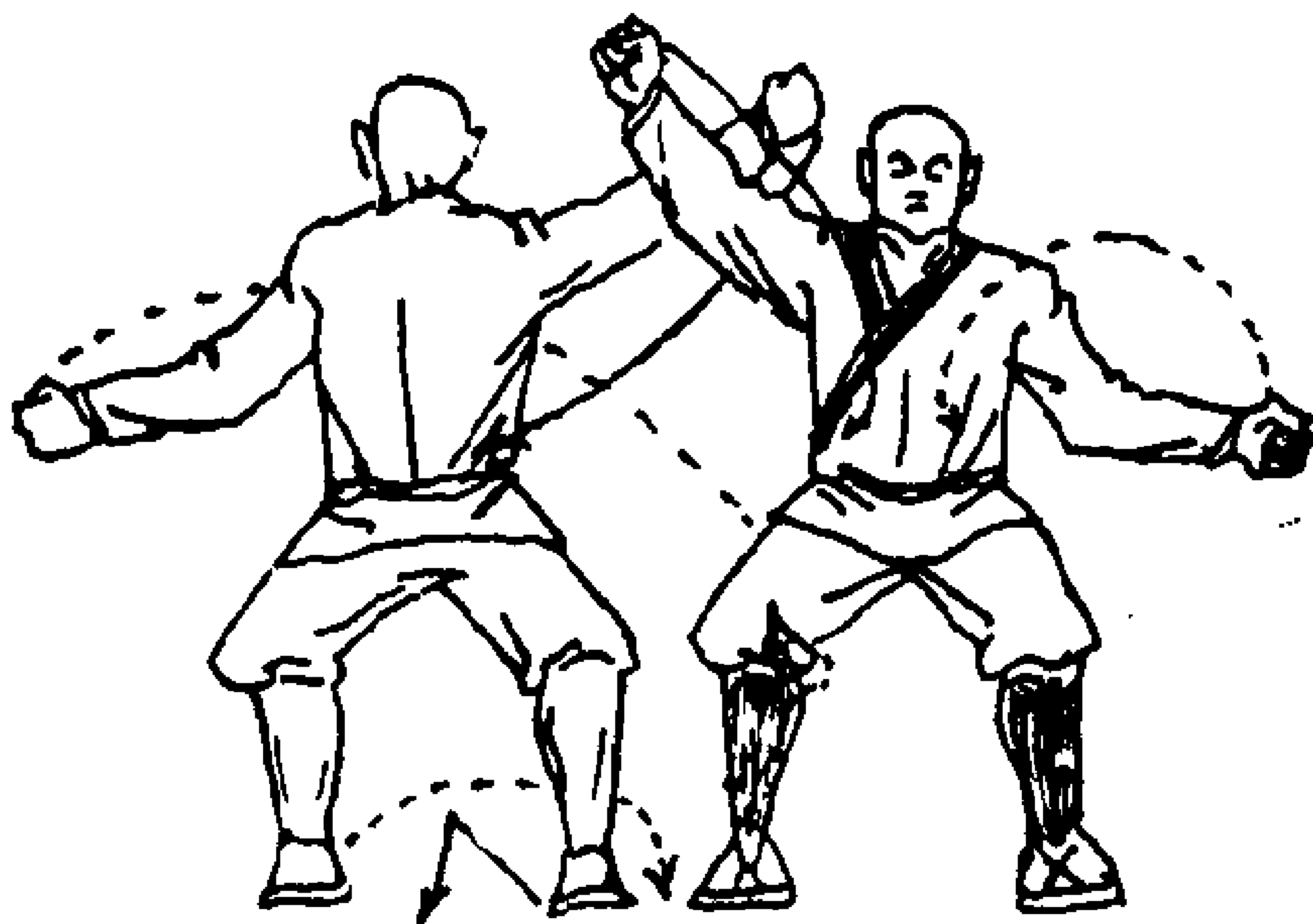


图6－126

57. 乙上步挎篮，甲罗汉坐钟

乙抬右脚原地震地下落，体右转180°，左脚向左横上一步，两腿成马步；同时，左拳变掌挎击甲右腿；右臂屈肘右拳收护于腰前右侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方。

甲两腿马步不变；两臂屈肘两拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视对方头部（图6－127）。

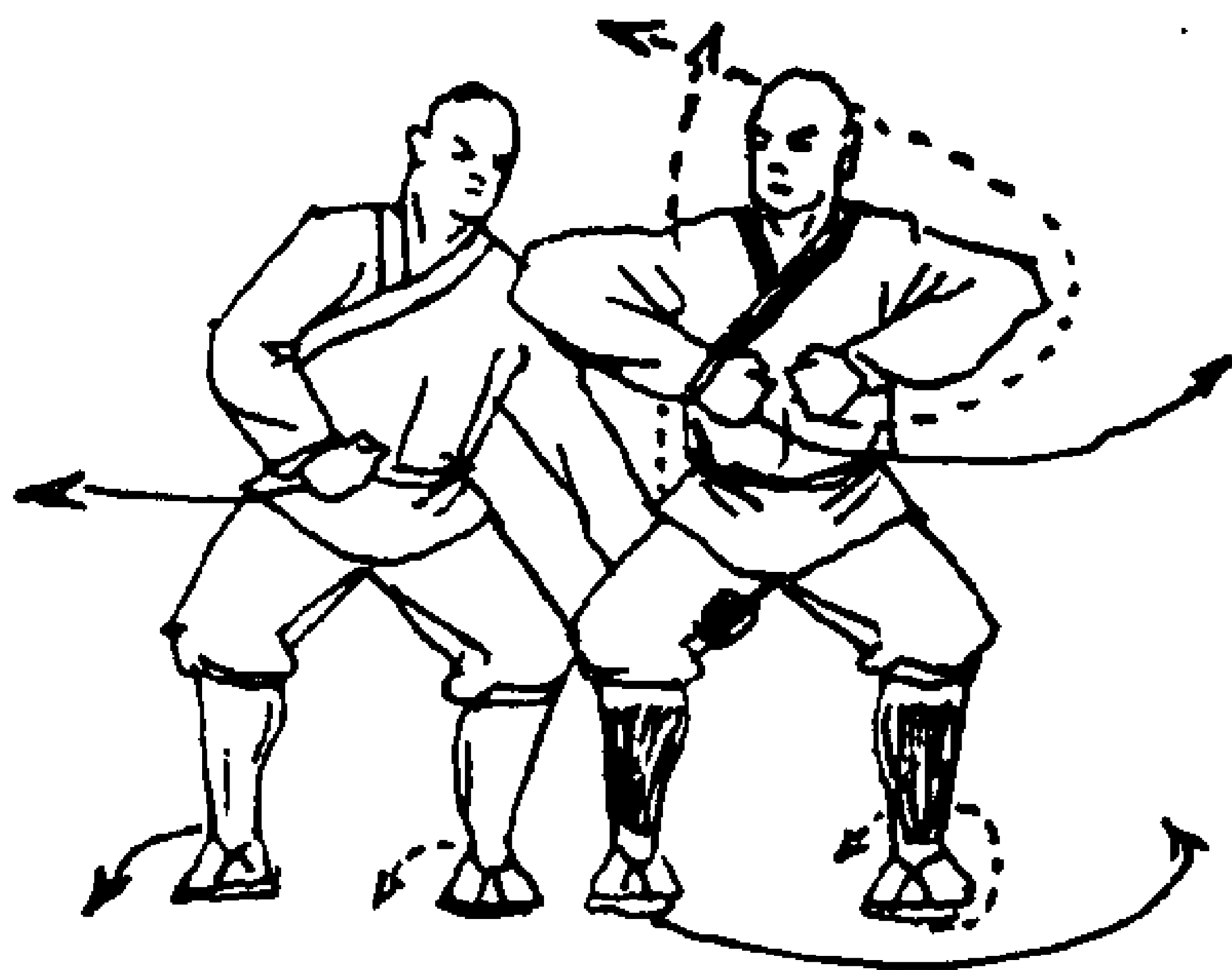


图6－127

58.甲回身劈山，乙罗汉担柴

甲右脚抬起，左脚为轴，体左转270°，两腿成左弓步；同时两拳变掌，左掌向乙头部劈击，右掌穿展于体右后侧，两掌心向右，掌指向外。目视对方。

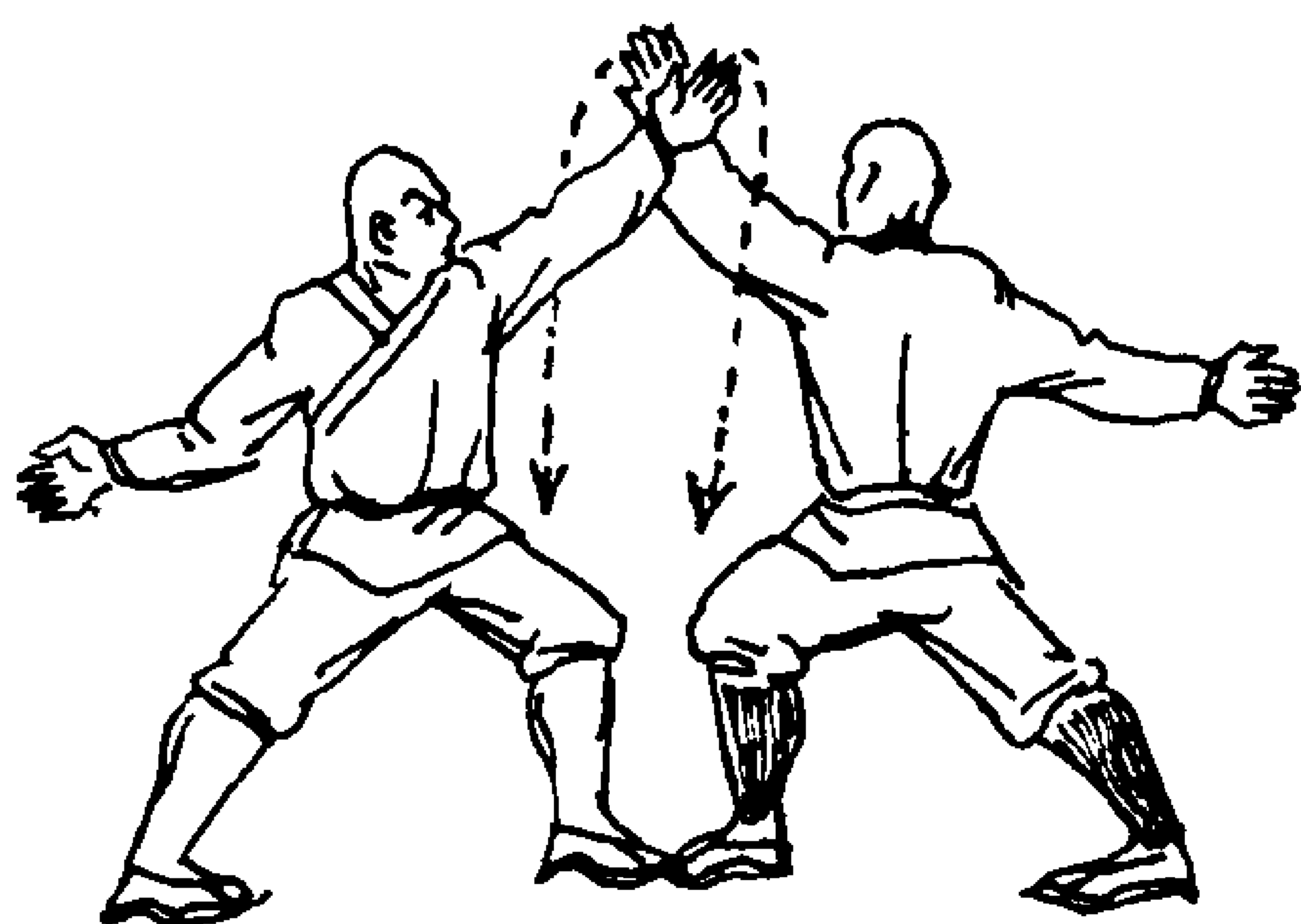


图6－128

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右拳变掌，展于右后侧，左掌向上架拨甲来势，两掌心向右，掌指向外。目视对方（图6—128）。

59.双方大雁落滩

甲乙双方左弓步不变；左掌向下拍击，掌心斜向下，掌指向前；右掌展于身后右侧，掌心斜向下，掌指向后。双方对视（图6—129）。

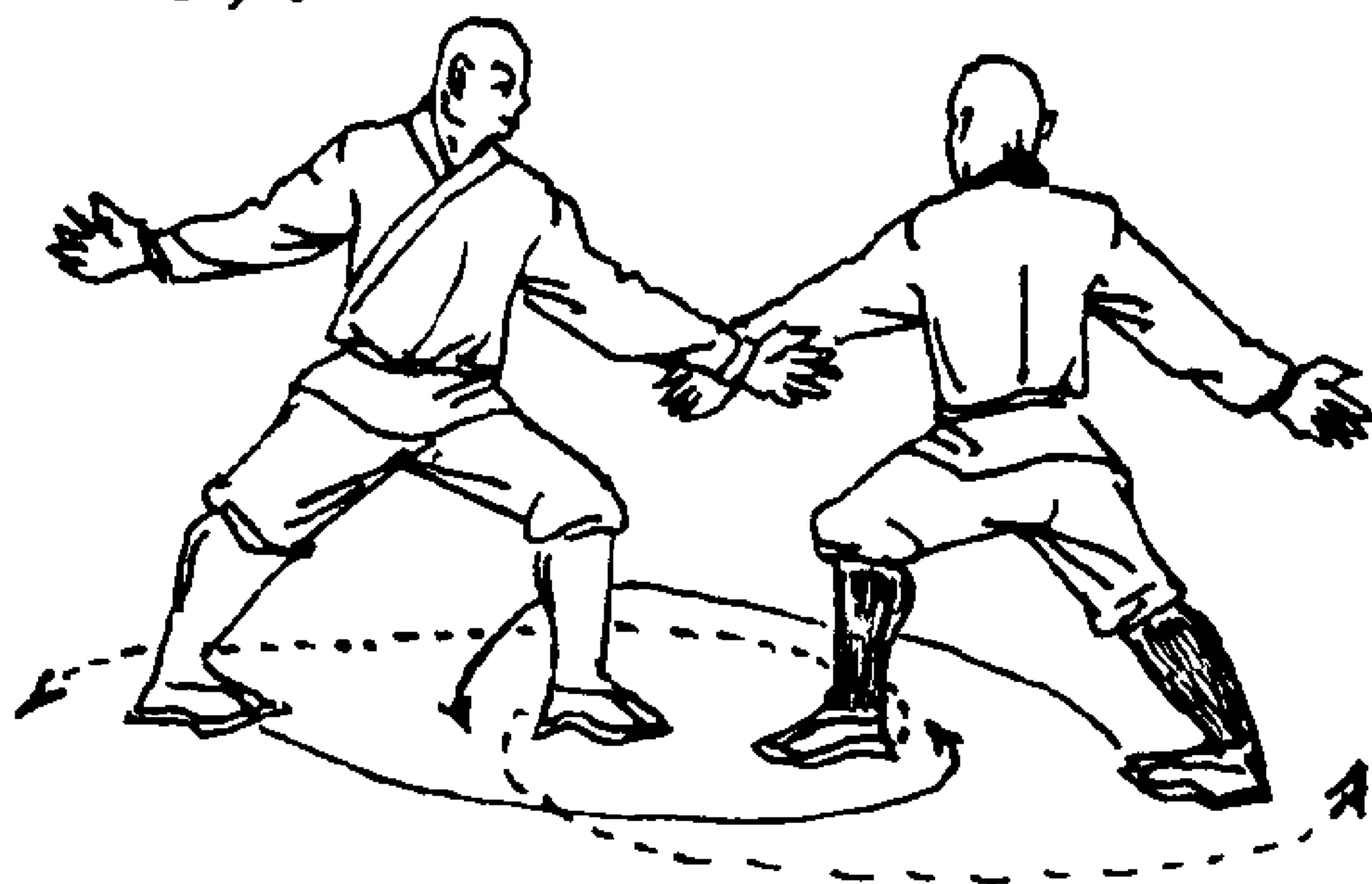


图6－129

60.双方反身滚龙

甲乙双方先抬右脚、后抬左脚，向左旋跳270°，双方换位，先右向左、两脚震脚落地，两腿成马步；同时，右掌推向右侧，掌心斜向右，掌指斜向上；左掌横架头上左前侧，掌心向前，掌指斜向、上目视对方(图6—130)。

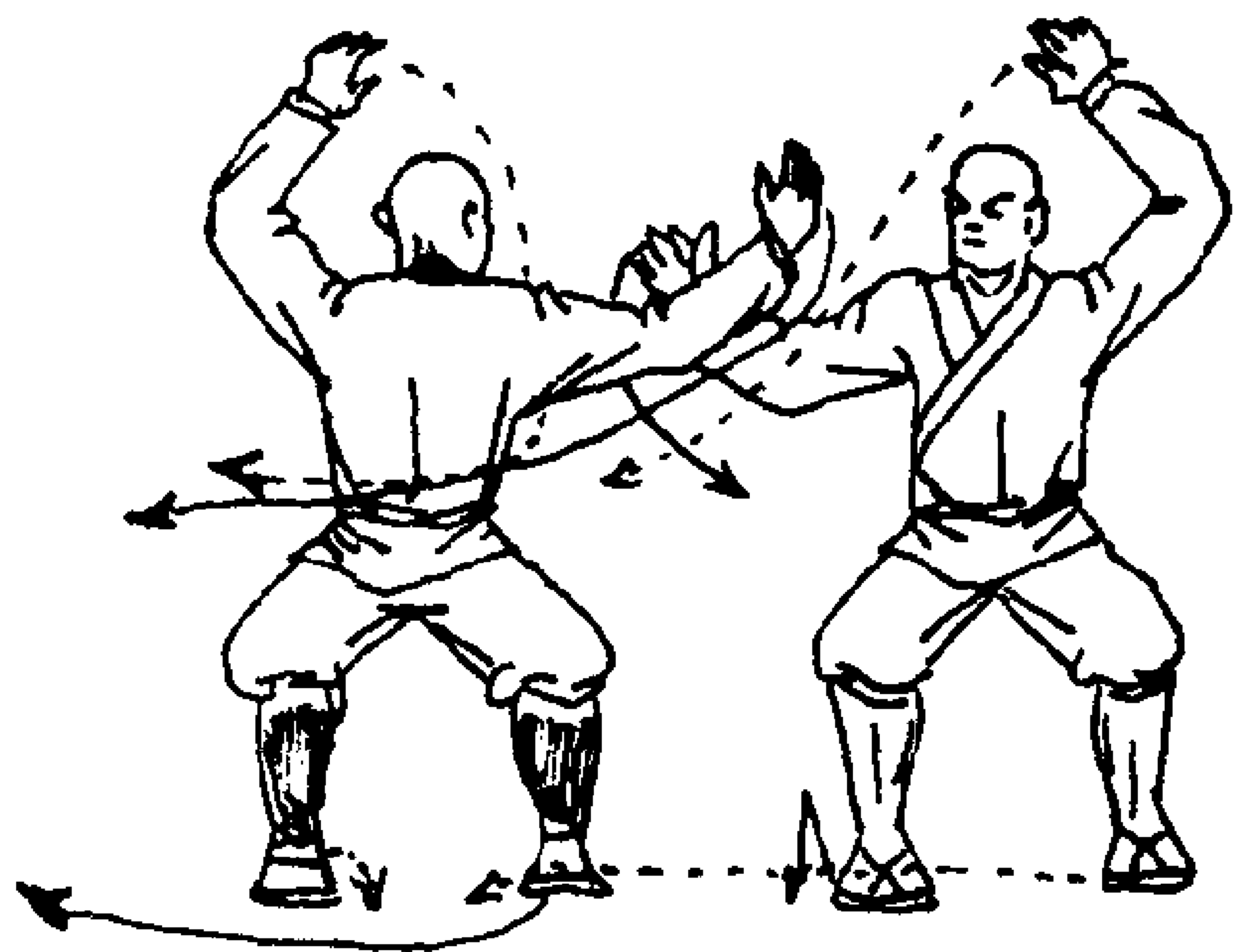


图6－130

61.双方贡公撞山

乙抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳护于两肋前侧，拳心向内，拳眼斜向上。以左肘尖顶击甲。目视对方。

甲左脚尖内旋，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时两臂屈肘、两掌变拳护于两肋前侧，拳心向内，拳眼斜向上。以左肘尖顶击乙。目视对方（图6－131）。

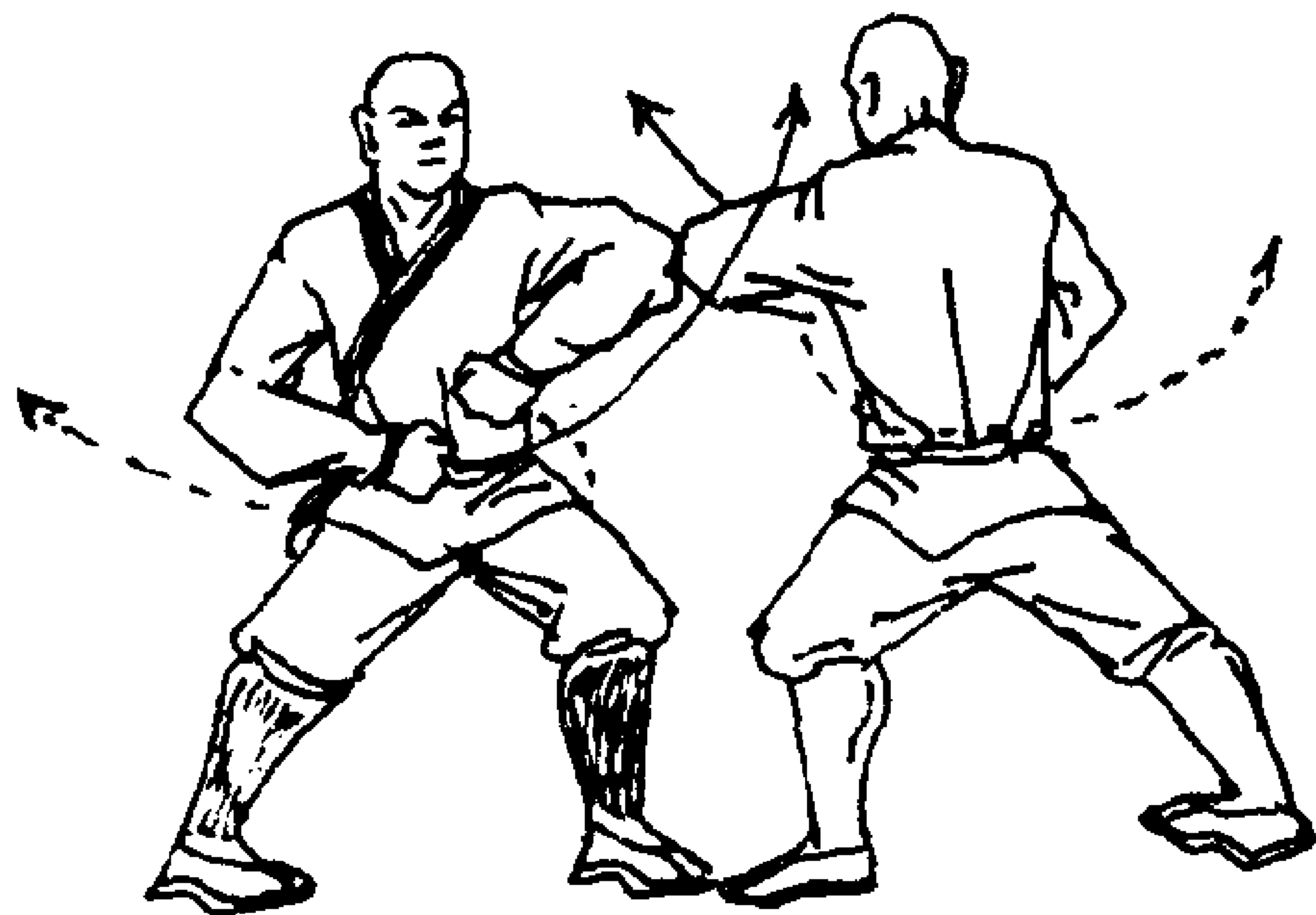


图6－131

62.双方拗步螺旋

甲乙双方左弓步不变；双方右拳向对方旋扫扣击，拳心向左，拳眼斜向上；左拳甩于体左后侧，拳心斜向下，拳眼斜向左。目视前方（图6－132）。

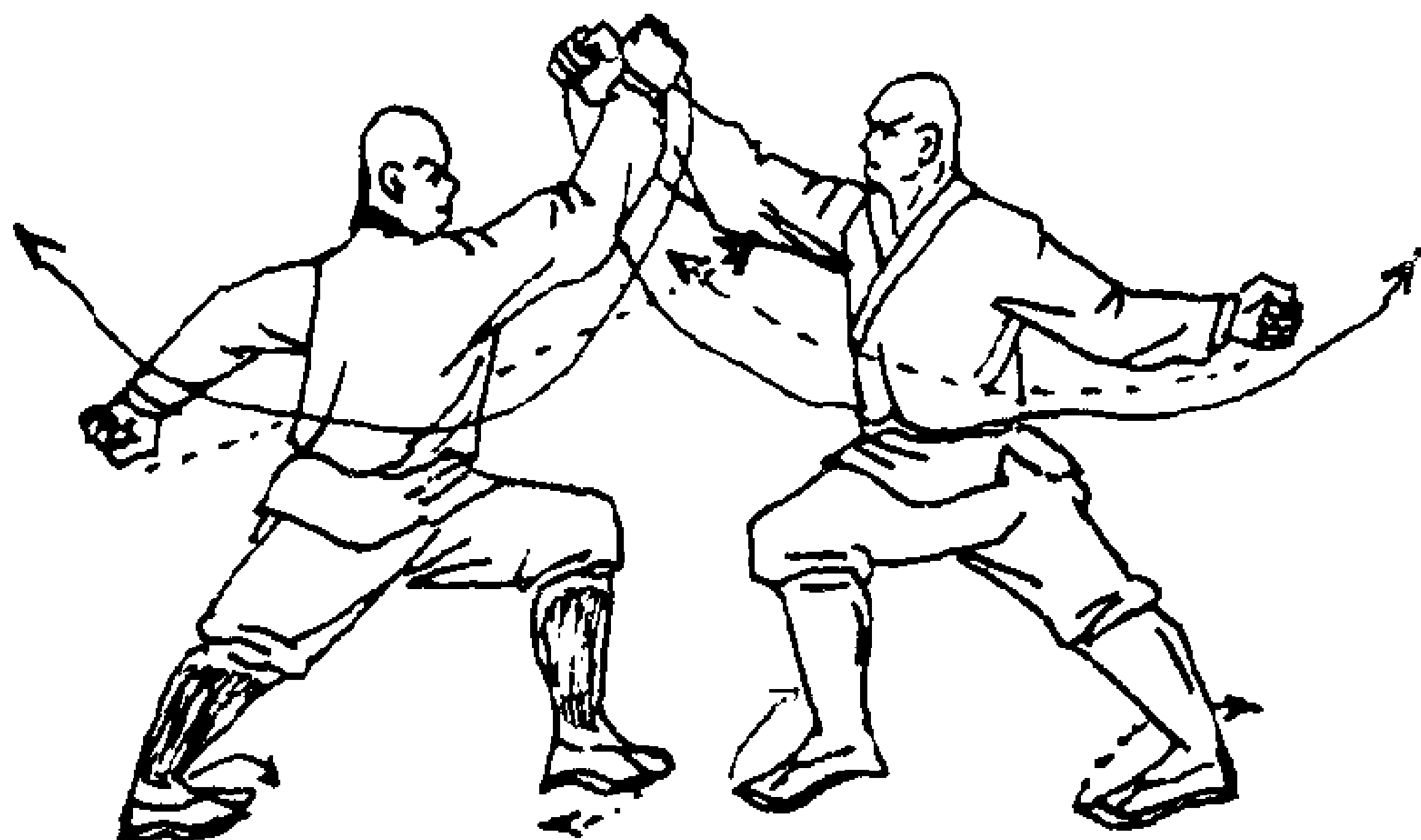


图6－132

63.双方横推铁闩

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，推向两侧，掌心斜向前，掌指斜向外。目视左前侧（图6－133）。

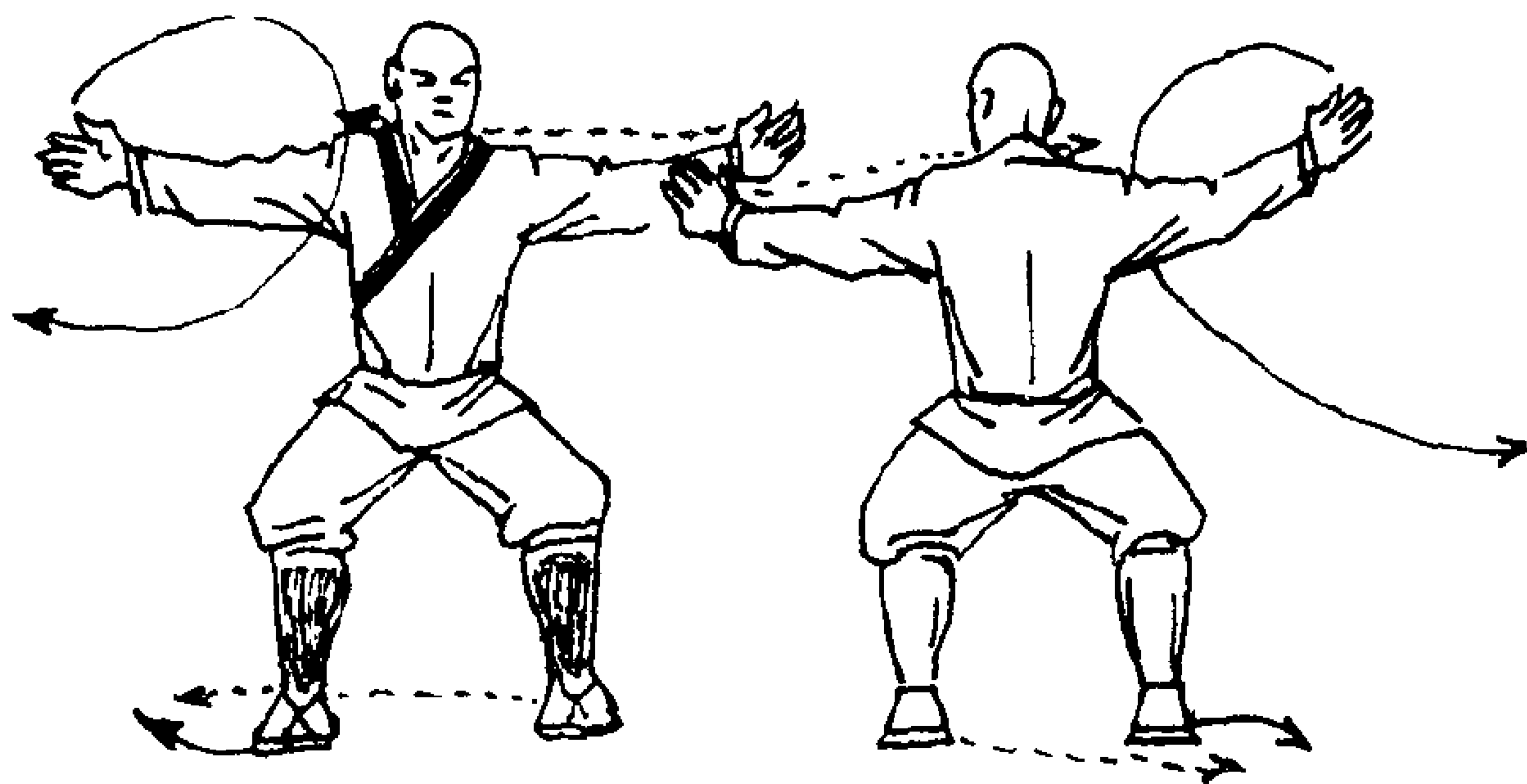


图6－133

64. 双方乌龙摆尾

甲乙双方先抬右脚向外移步，体左转45°，收左脚与右脚并步，两腿屈膝微蹲；同时右掌环弧甩展于右后侧，掌心向右，掌指向后；左臂屈肘左掌收护于左侧前方，掌心向右，掌指向上。目视左掌（图6－134）。

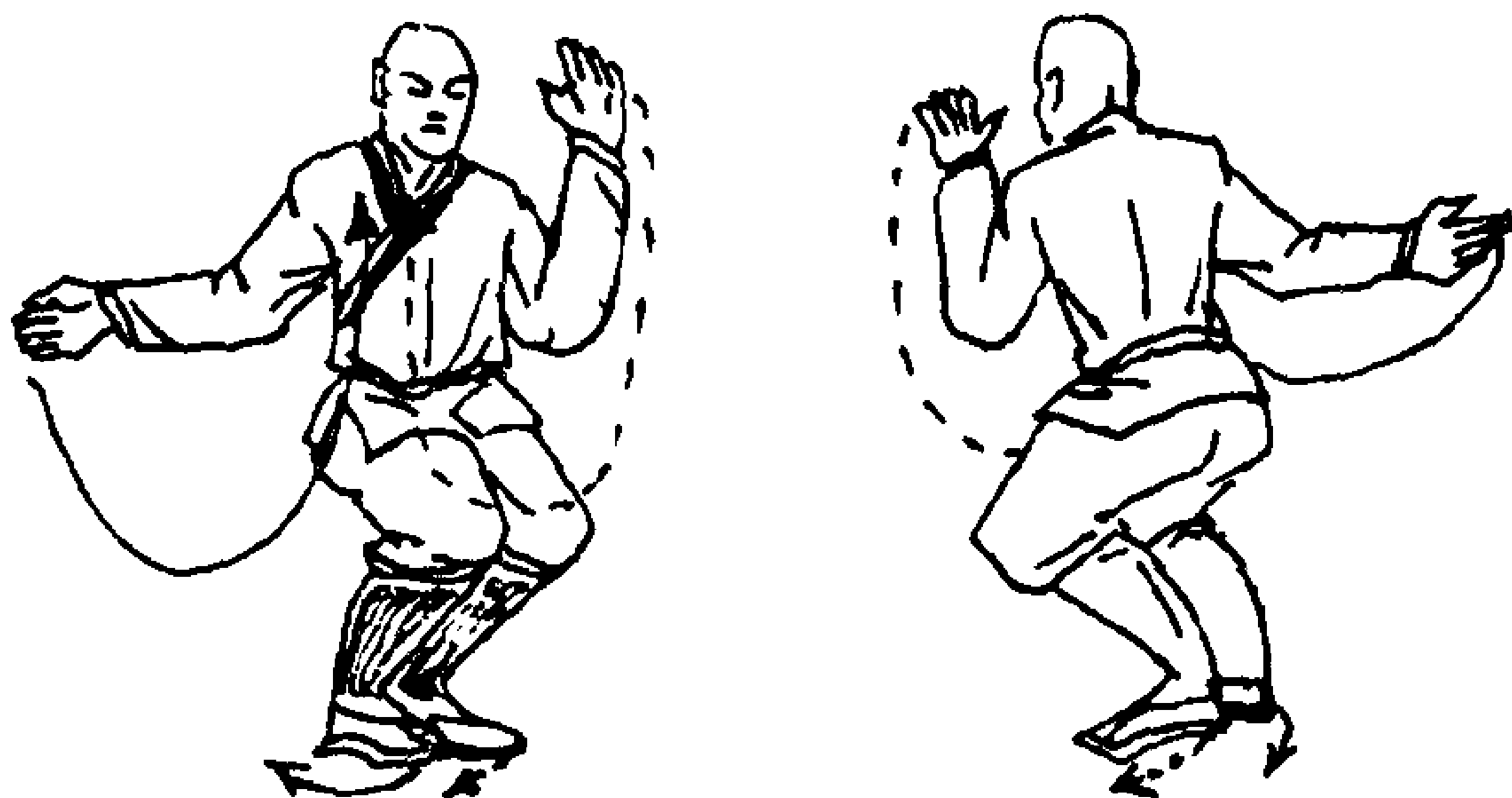


图6－134

双方收势

甲乙双方两脚为轴，体右转45°，两脚开立；上体正直，两掌由两侧向胸前成双掌合十，目视前方（图6－135）。

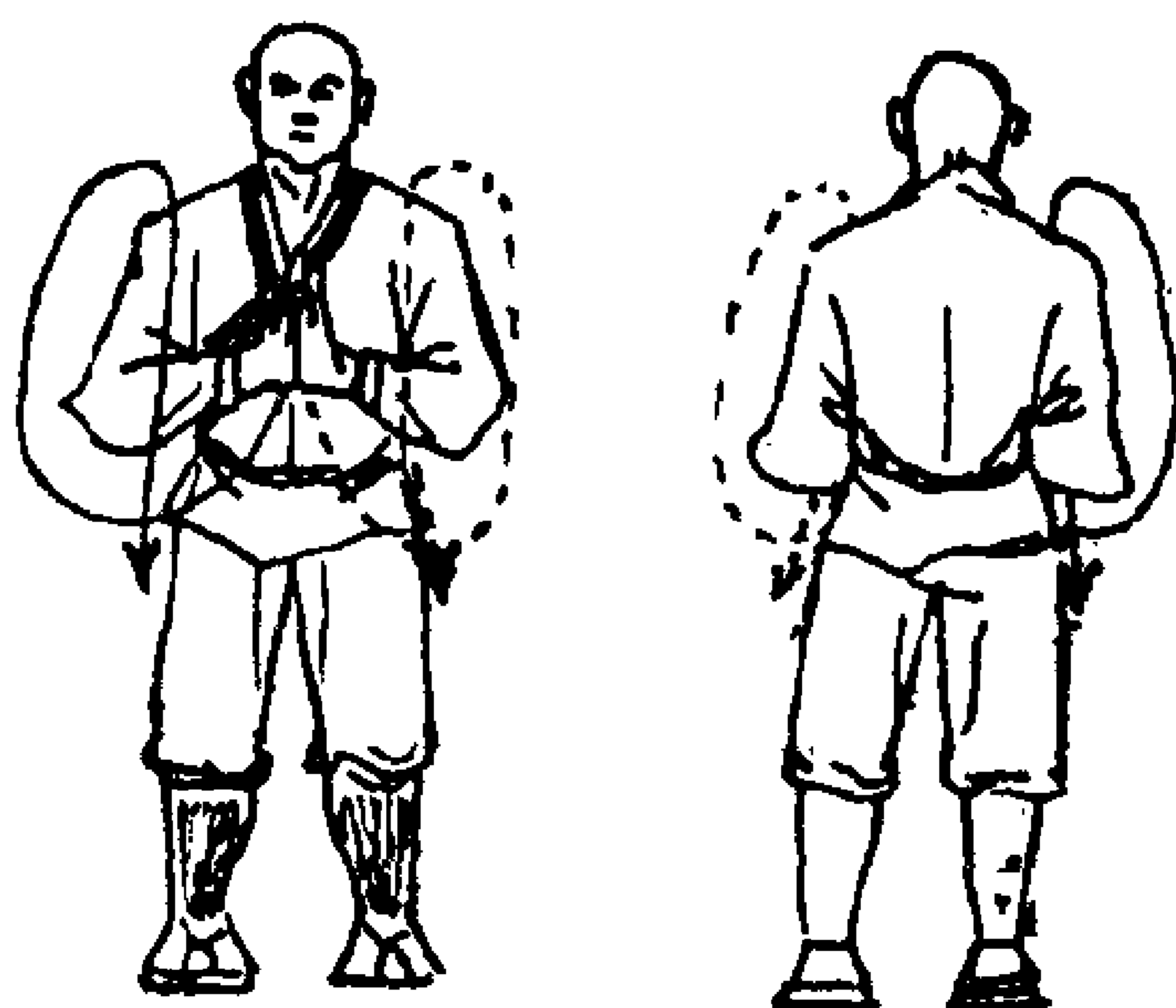


图6－135

上动不停，两足开立，上体正直，两掌由胸前下落两侧，再向上环弧，然后向内、向下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图6－136）。

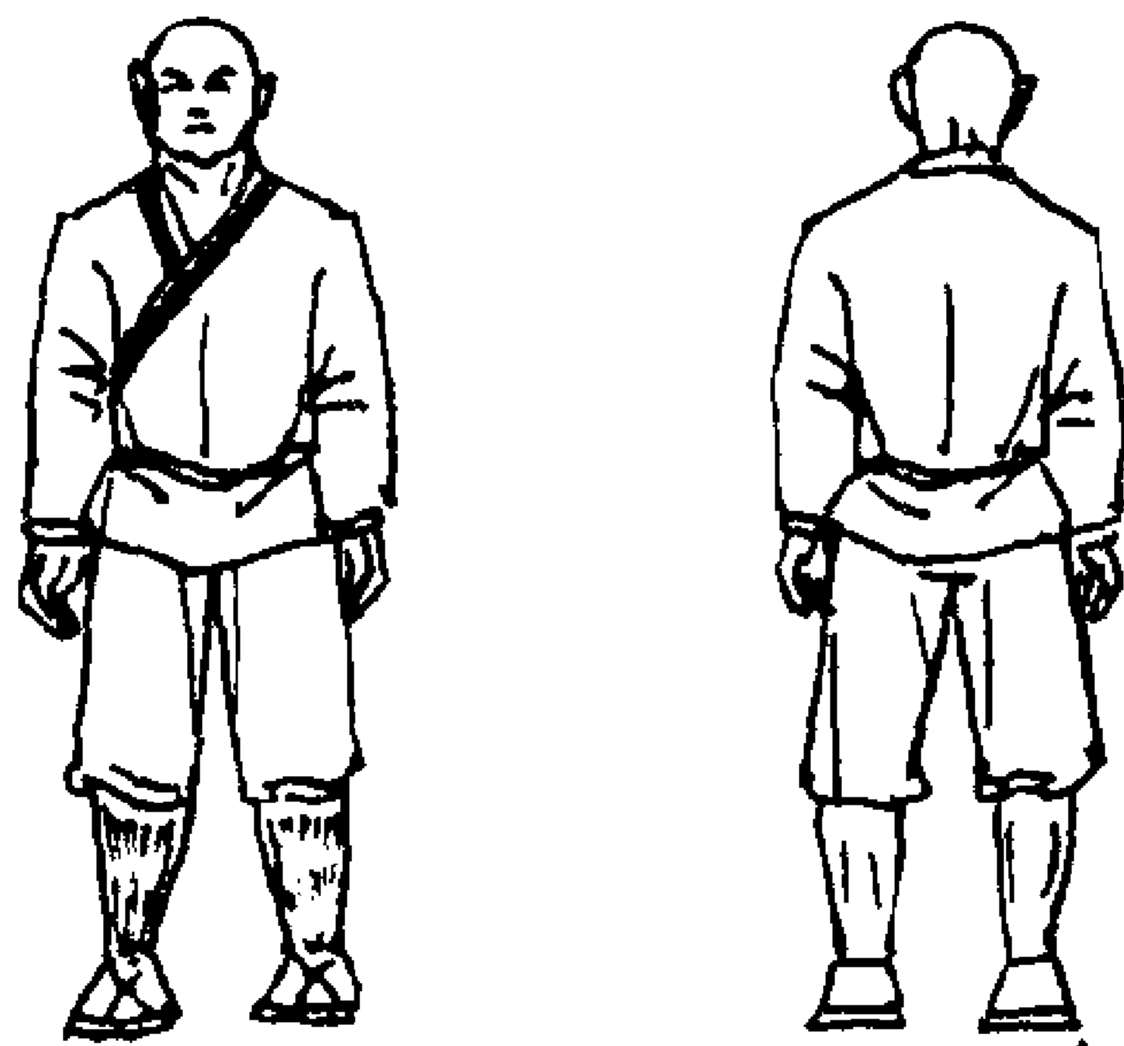


图6－136

第七章　少林五形八极拳

少林五形八极拳由清代海参和尚所创，按金、木、水、火、土五行而定，以龙、蛇、虎、鹤、豹五种动物象形而仿。又按东、西、南、北、中五方作出五门，又叫“闯五门”，即是有五大势法为主，故称“五形八极”。

一、少林五形八极拳歌诀

“少林八极五形功，内里玄妙说不清。
出势双龙来斗宝，猛虎跳涧扑地平。
豹子蹿山多勇猛，白鹤亮翅斜飞腾。
弓步进山打猛虎，丹凤展翅回首鸣。
金蛇入洞弓身进，黄龙转身急滚龙。
退步诱敌急退走，大小缠拧猛进攻。
豹子洗澡缩身势，猿猴跳跃砸地中。
双手捞月底上找，回身滚肠狠又凶。
力士推碑力量大，白猿坐桩稳如钟。
狮子摇头左右摆，凤凰旋窝快如风。
金鸡展翅斜弹腿，野马奔川上山峰。
大鹏展翅左右抖，白蛇寻食双手拧。

金鸡独立怀抱斗，鹞子反身左右崩。
狸猫伸爪欲扑鼠，子燕寻食向前冲。
青龙摇尾团团转，金刚合十招法成。
五形八极收招住，习成也得数十冬。
练成百病不入体，益寿延年如青松。”

二、少林五形八极拳动作顺序

起势　1.青龙出水　2.猛虎扑地　3.怪蟒钻林　4.白鹤展翅　5.登山打虎　6.大雁斜飞　7.白蛇进洞　8.反身推月　9.脱壳蜕皮　10.近身排仓　11.左手大缠　12.右手大缠　13.进步缠腕　14.进步击掌　15.挂搭按敌　16.近身撑捶　17.跳打迭膝　18.底封双掌　19.上推铁窗　20.转身揣裆　21.力士碰碑　22.罗汉坐钟　23.黑虎摇尾　24.金刚挎虎　25.转身推月　26.展翅弹踢　27.豹子出群　28.大鹏展翅　29.右手采拿　30.独立抱斗　31.登山打虎　32.倒步崩阴　33.反打撩阴　34.一推迎门　35.张飞闯营　36.黄龙摆尾　37.罗汉朝祖　收势

三、少林五形八极拳图解说明

起势

两脚八字步，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，掌心向内，掌指向下。目视前方（图7—1）。

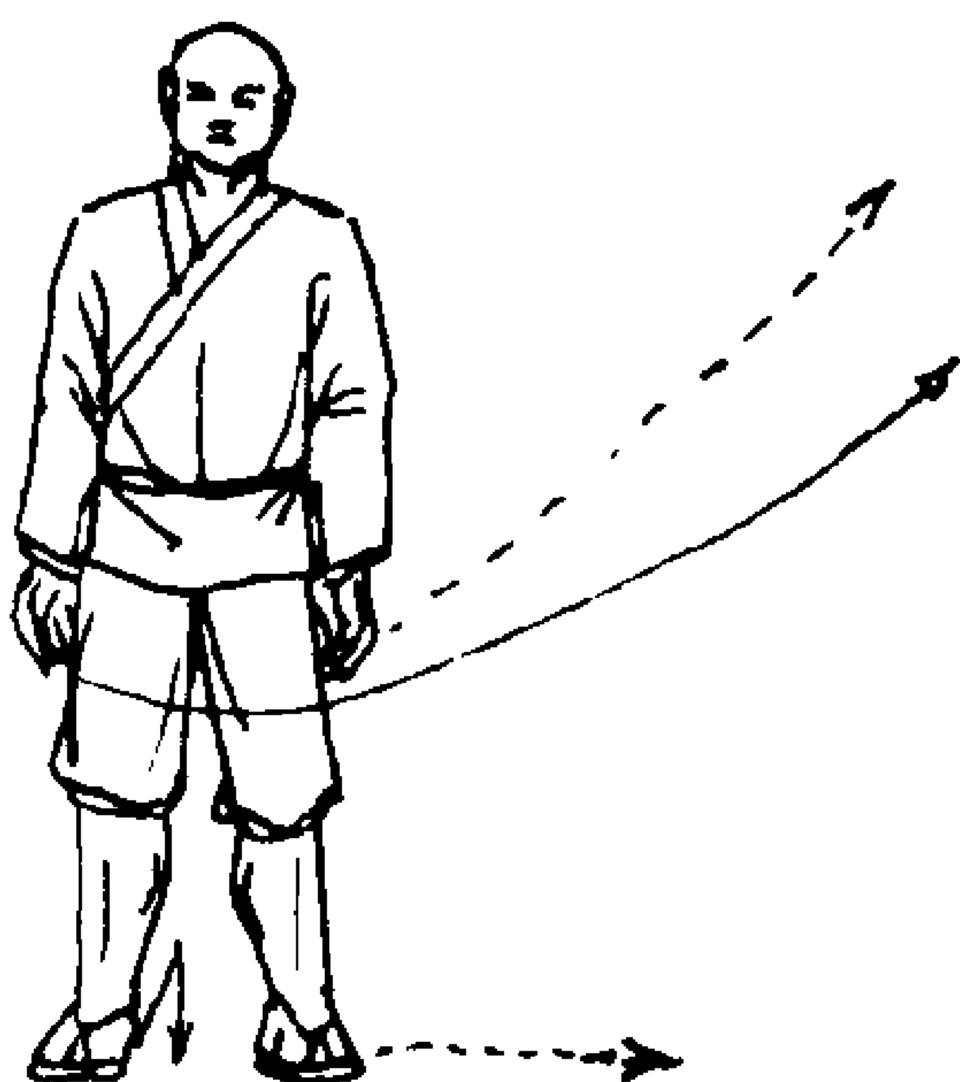


图7－1



图7－2

1.青龙出水

抬右脚原地震脚下落，体左转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两掌向前穿击，左掌高与头平，右高掌与肩平，两掌心斜相对，掌指斜向前。目视前方（图7—2）。

2.猛虎扑地

两脚向前弹跳半步，先右后左震脚下落，体右转90°，两腿成左仆步；同时，两掌拍地，掌心向下，掌指向前。目视前方（图7—3）。

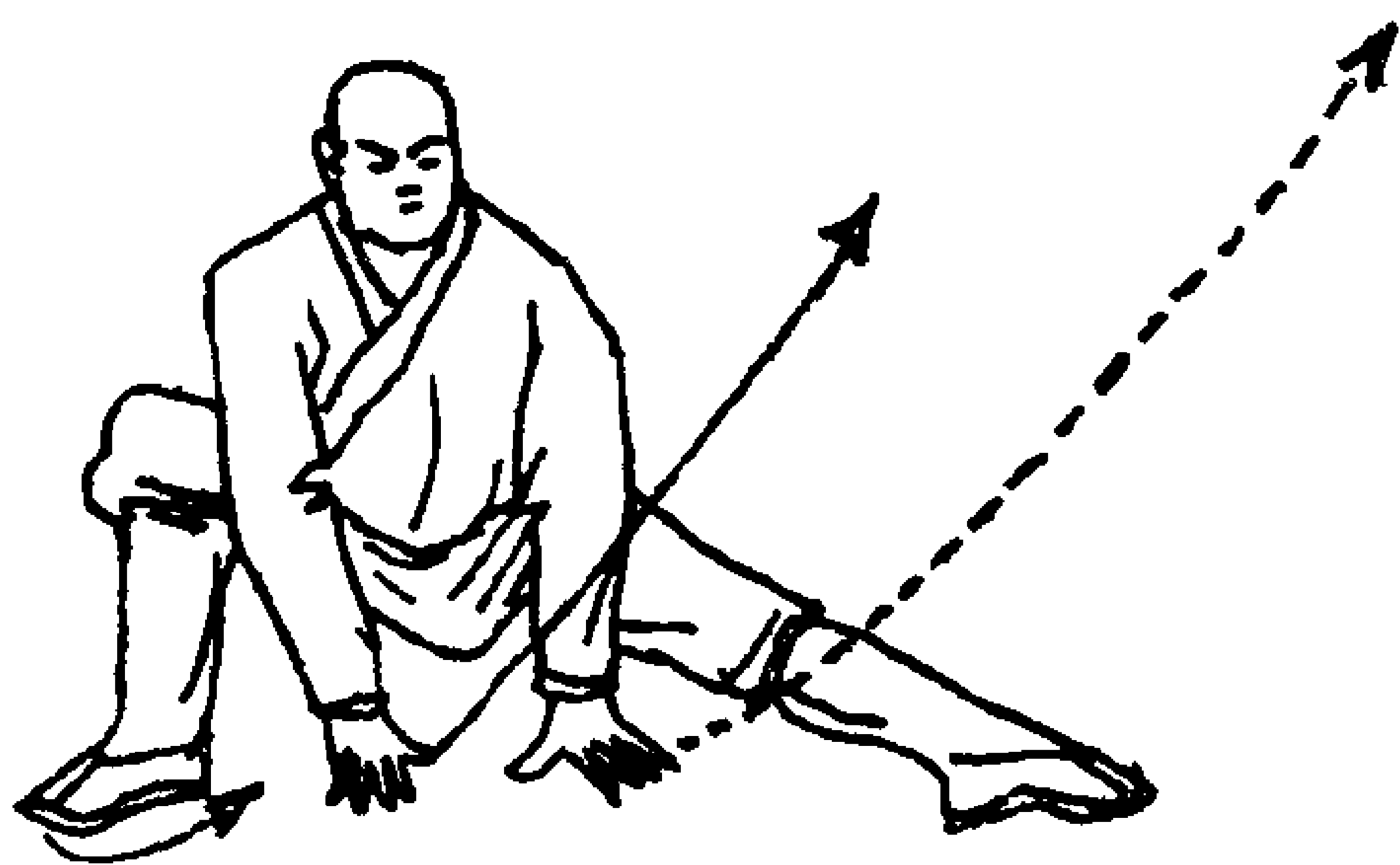


图7－3

3.怪蟒钻林

起身，右脚尖内旋，体左转90°,两腿成左弓步；同时，左掌随势向前穿击，掌心斜向下，右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向下，两掌指向前。目视前方（图7—4）。

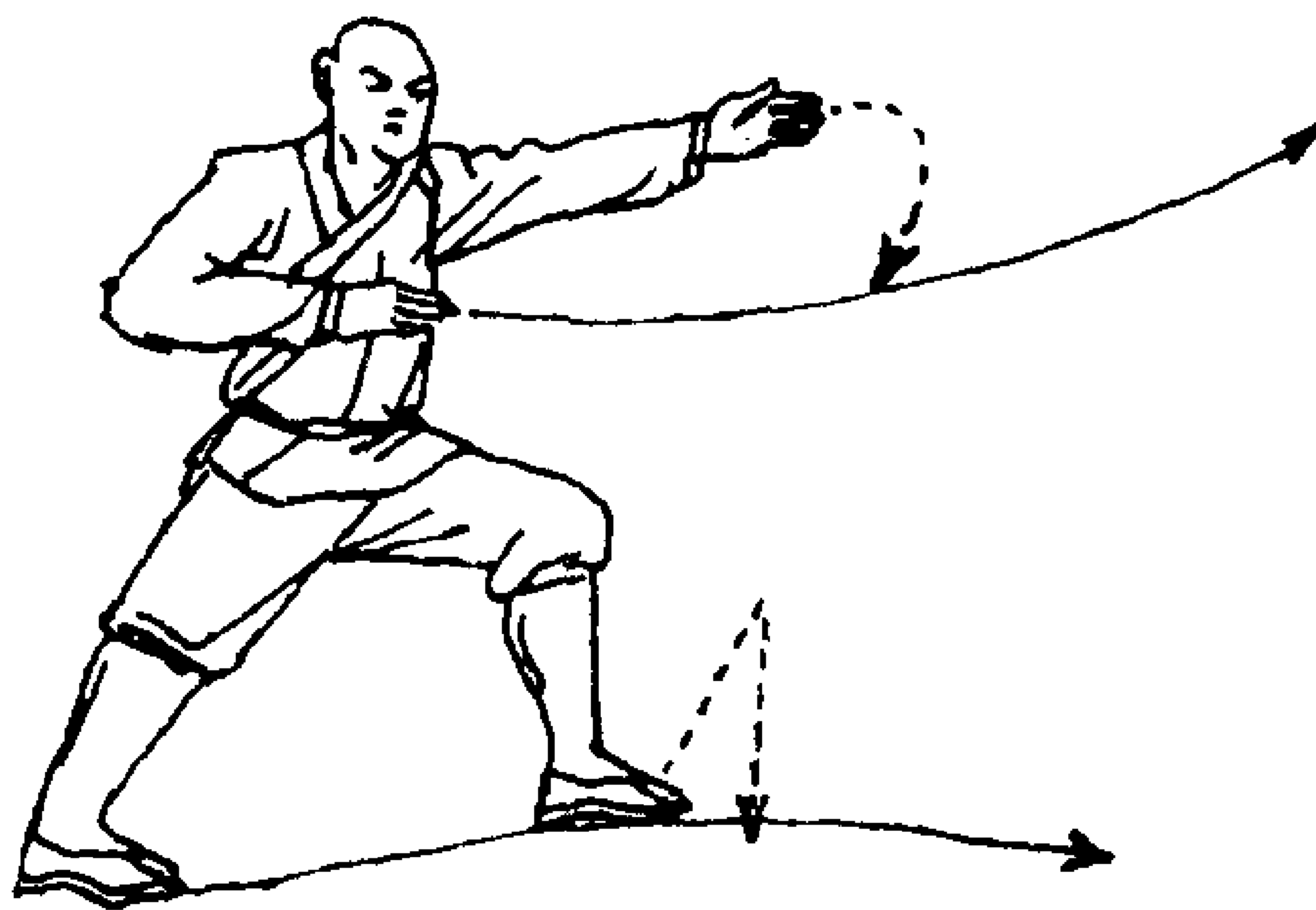


图7－4

上动不停，抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右掌以二指向前方点击；左臂屈肘左掌护左肋外侧，两掌心向下，掌指向前。目视前方（图7—5）。

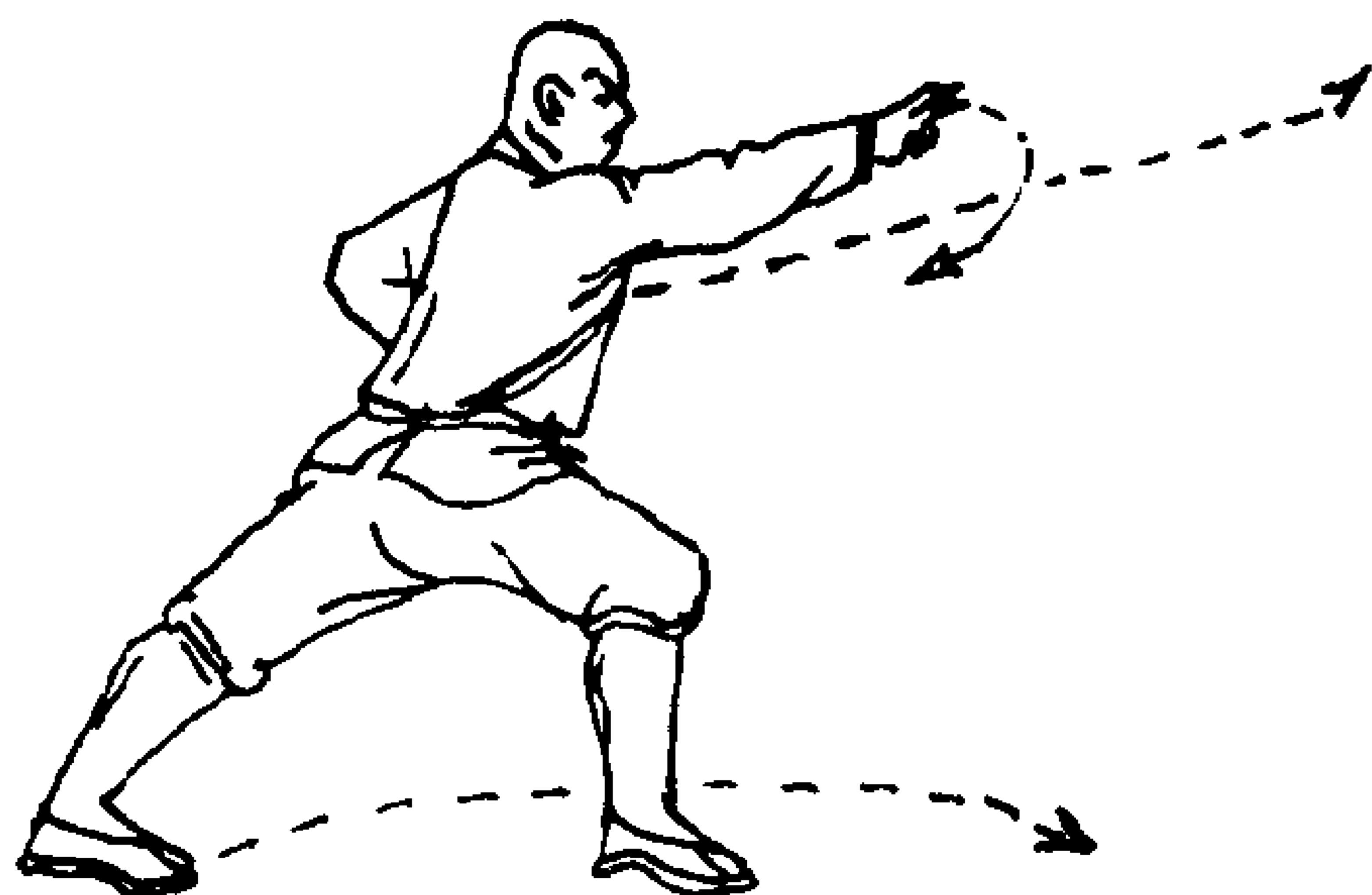


图7—5

上动不停，左脚前上一步，两腿成左弓步，同时左掌以二指向前点击，右臂肘右掌以二指护于右肋前侧，两掌指向前，掌心向下。目视前方（图7—6）。

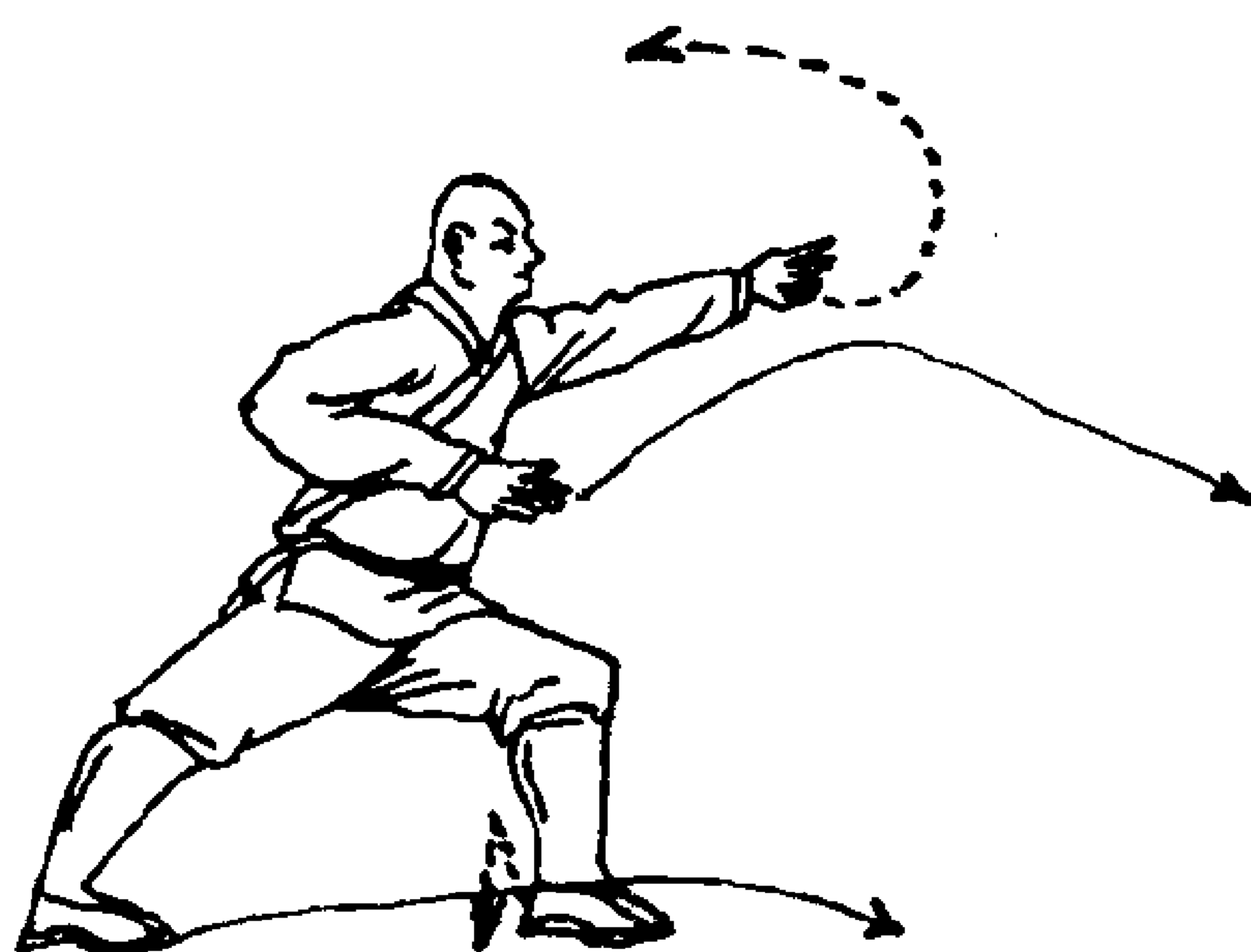


图7--6

4.白鹤展翅

抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，使两腿成右弓步；上体左转，同时，右掌向前、左掌向左后分穿展开，右掌心向上，掌指斜向前；左掌高过头顶，掌心向上，掌指向

后。目视左前侧（图7—7）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；上体右转，同时两掌随势斜分穿于前后两侧，右掌在后高超过顶，左掌在前，高与腋平，两掌心向下，掌指向外。目视右前侧（图7—8）。

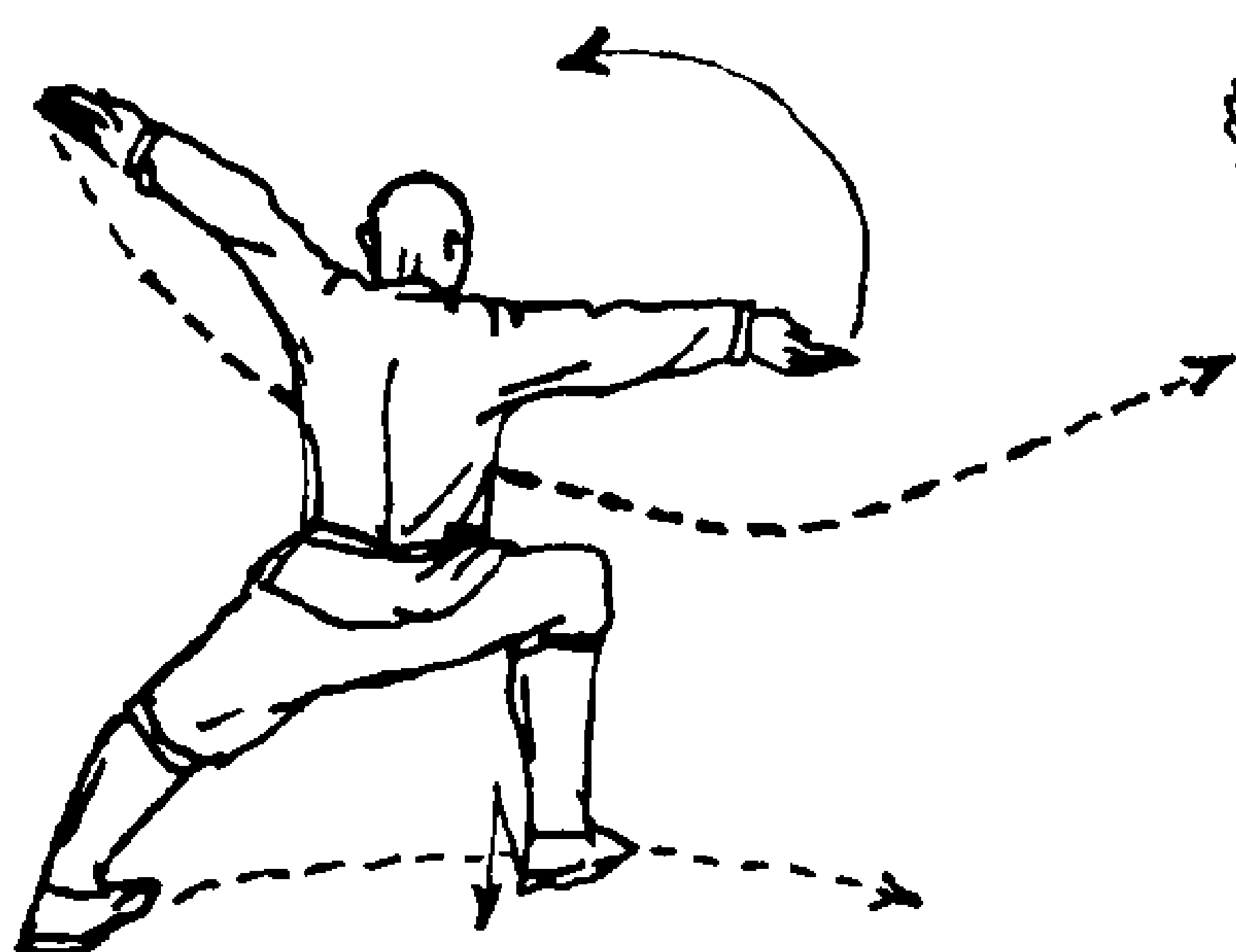


图7－7



图7－8



图7－9

5.登山打虎

两脚向前弹跳半步，先右后左震脚落地两腿成左弓步；同时两掌变拳，右拳直臂向前冲击，拳心向下，拳眼斜向左；左臂屈肘左拳上架头前左侧，拳心向右，拳眼向后。目视前方（图7—9）。

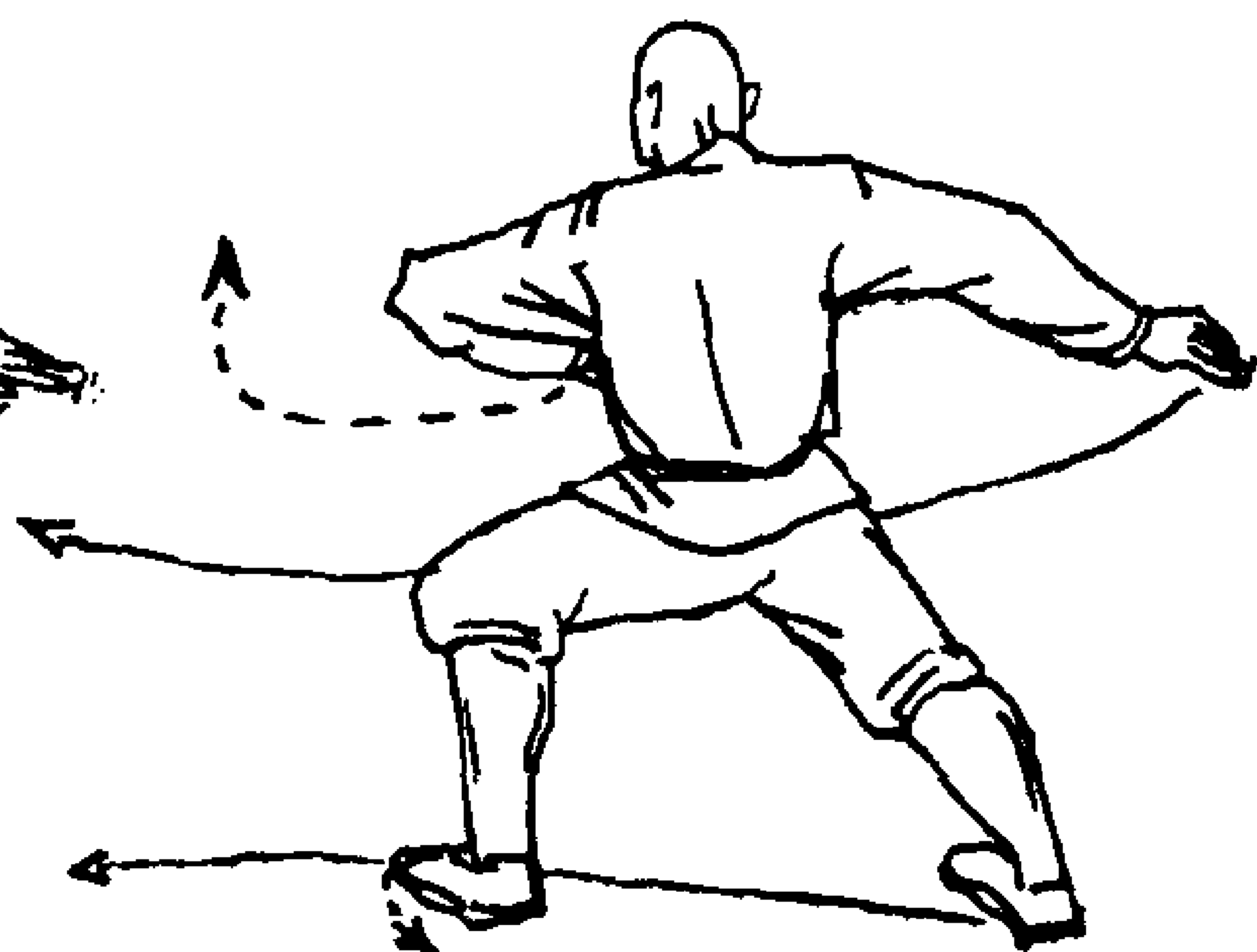
6.大雁斜飞

两脚为轴体右转180°，两腿成右弓步；同时两拳变掌，

向前后分展，左掌展于体左后侧，掌心向下，掌指向后；右臂屈肘右掌护于右肋外侧，掌心向下，掌指向内。目视左前侧（图7—10）。

上动不停，抬右脚内收震脚落地，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两掌随势旋摆，右掌摆展于体右后侧，左臂屈肘左掌摆护于左肋前侧，两掌心向下，掌指斜向后。目视右前侧（图7—11）。


图7－10


图7－11

7.白蛇进洞

左脚尖外旋，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右掌反背向前崩击，掌高与腰平，掌心向后，掌指向下；左臂屈肘左掌护于左肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图7—12）。

上动不停，右脚抬起原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左掌反腕向前崩击，掌高于胯，掌心向后，掌指向下；右臂屈肘右掌护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图7—13）。

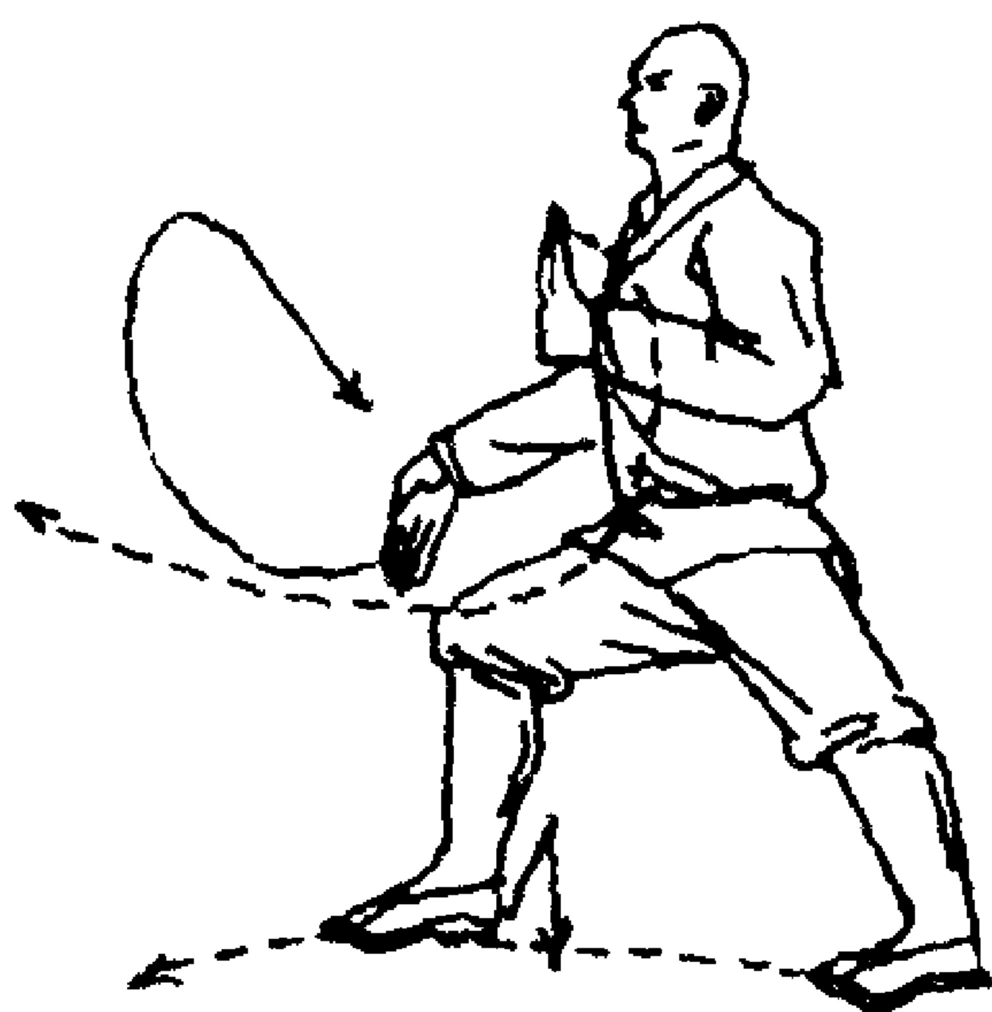


图7－12

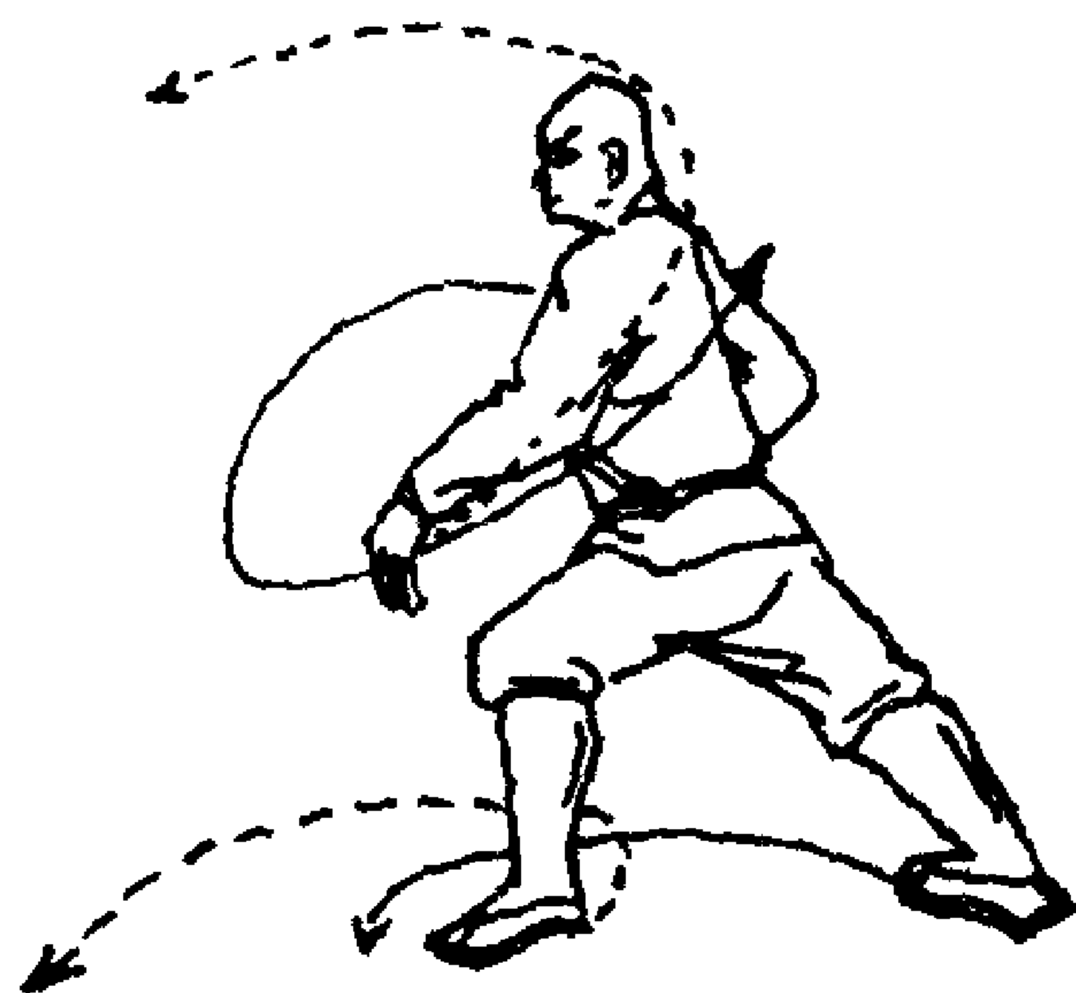


图7－13

8.反身推月

两脚先右后左离地，向前左旋跳，体左转270°，先右后左两脚震落地，两腿变成马步；同时两掌随势转动，右掌向右侧猛推，掌心向右，掌指斜向上；左臂屈肘左掌架于头上前方，掌心向下，掌指向右。目视右侧方（图7—14）。

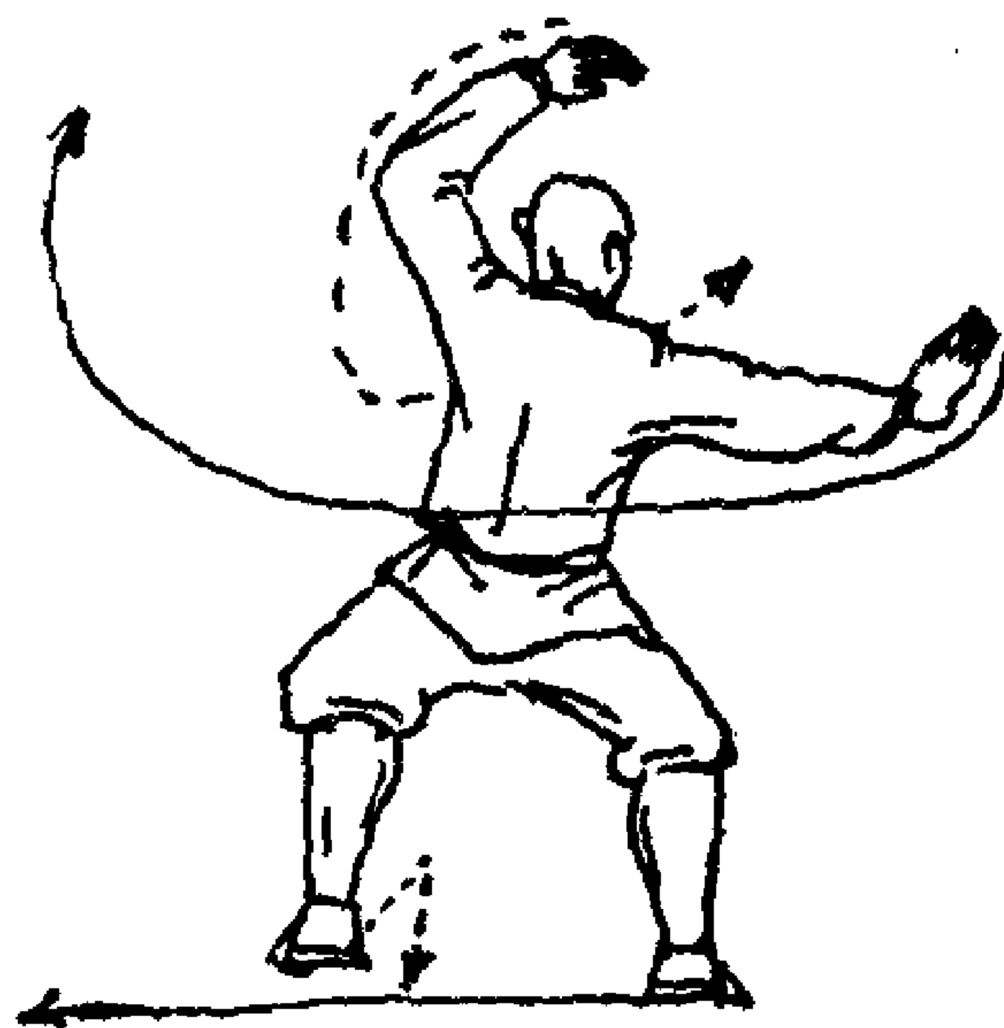


图7－14

9.脱壳蜕皮

抬左脚内收，震脚下落，体右转180°，右脚向右横撤一步，两腿成马步，同时，左掌推向左侧方，掌心向左，掌指向上；右掌上架头上右侧，掌心斜向上，掌指斜向左。目视左掌（图7—15）。

上动不停，抬右脚内收，震脚下落，体左转180°，左脚

向左横撤一步，两腿变成马步；同时，右掌推向右侧方，掌心向右，掌指向上；左臂屈肘左掌上架头上前方，掌心斜向上，掌指向右。目视右掌（图7—16）。

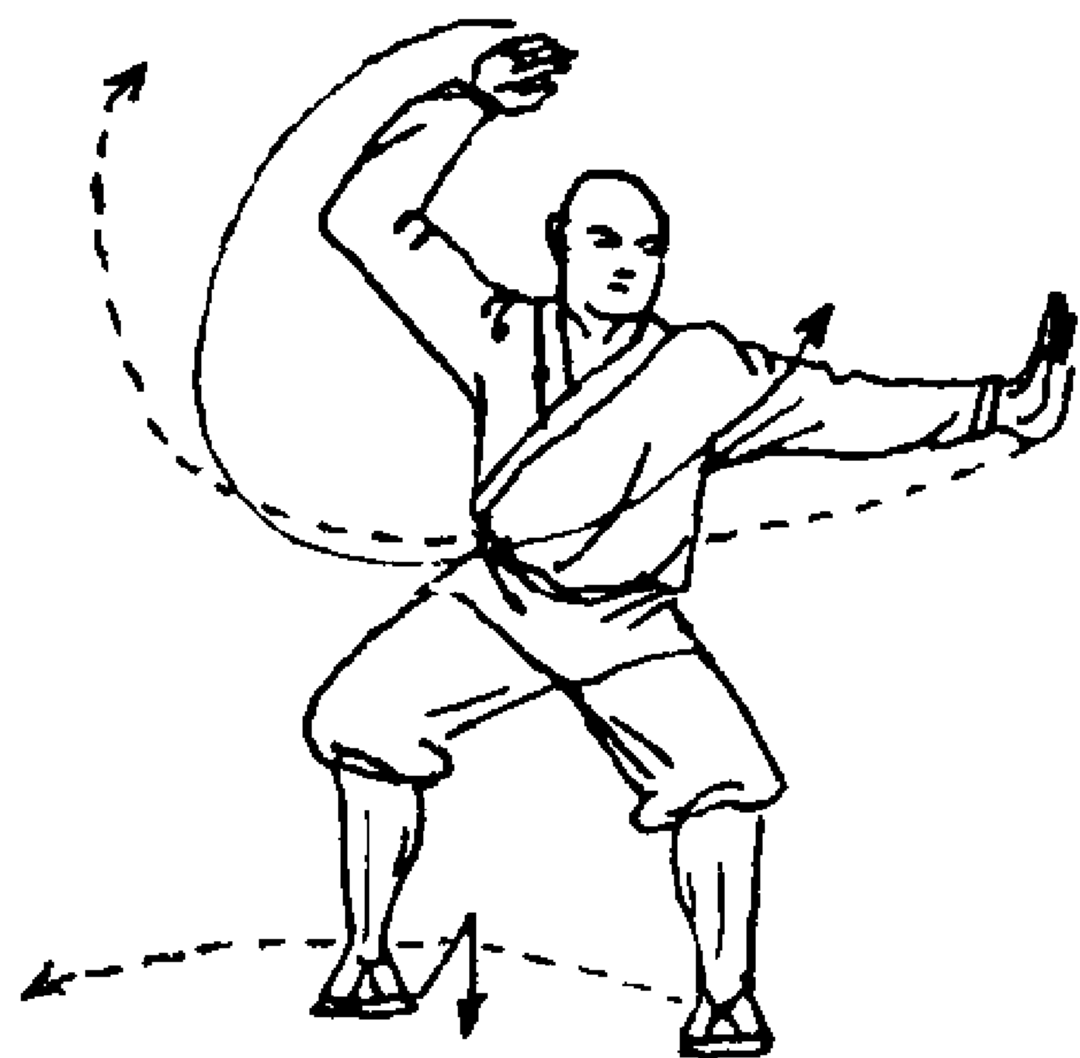


图7－15

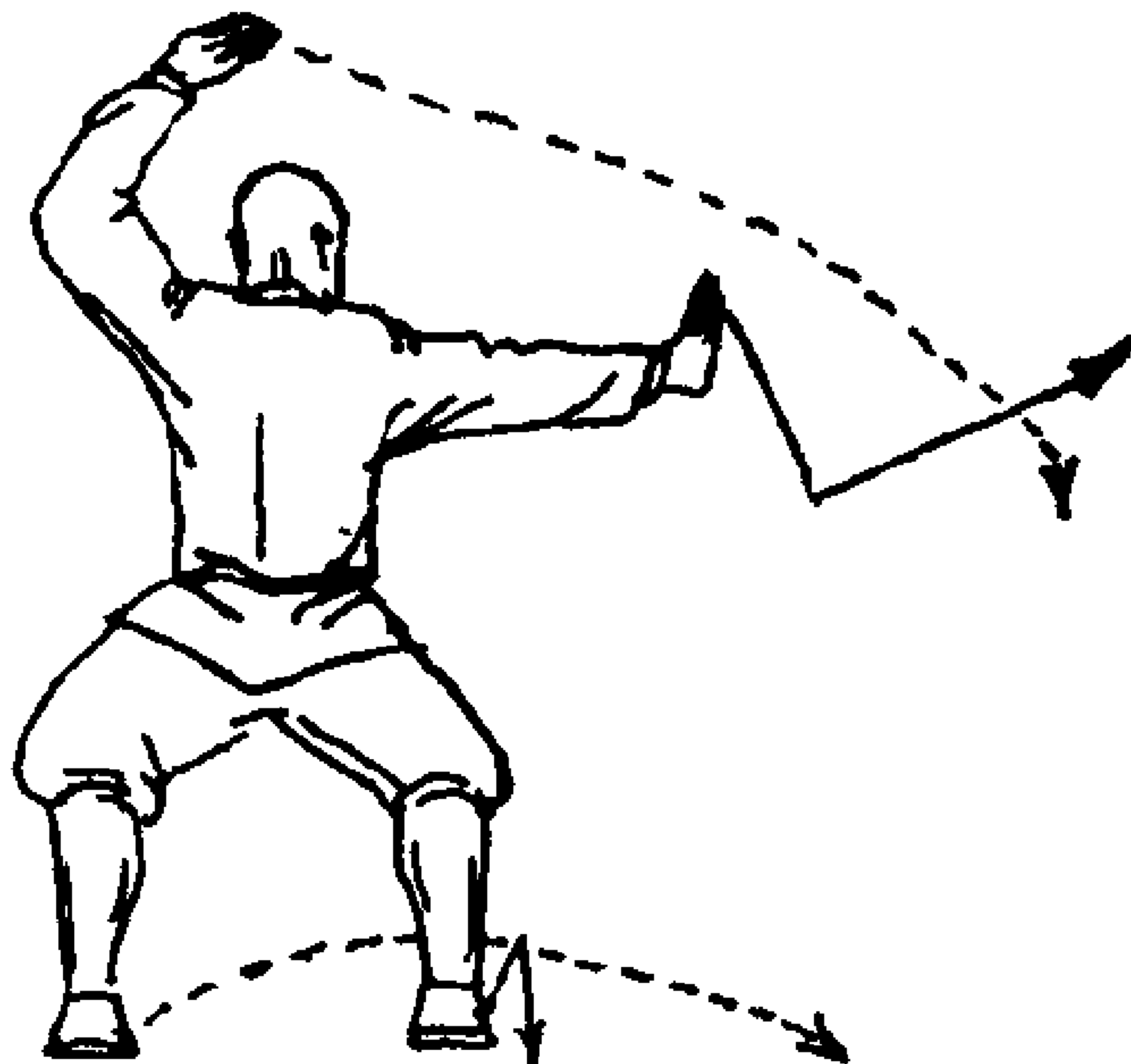


图7－16

10.进身排仓

抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右掌先向下拍击，再与左掌一同向前方排挤，右掌高与肩平，左掌低与腹平，两掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图7—17）。

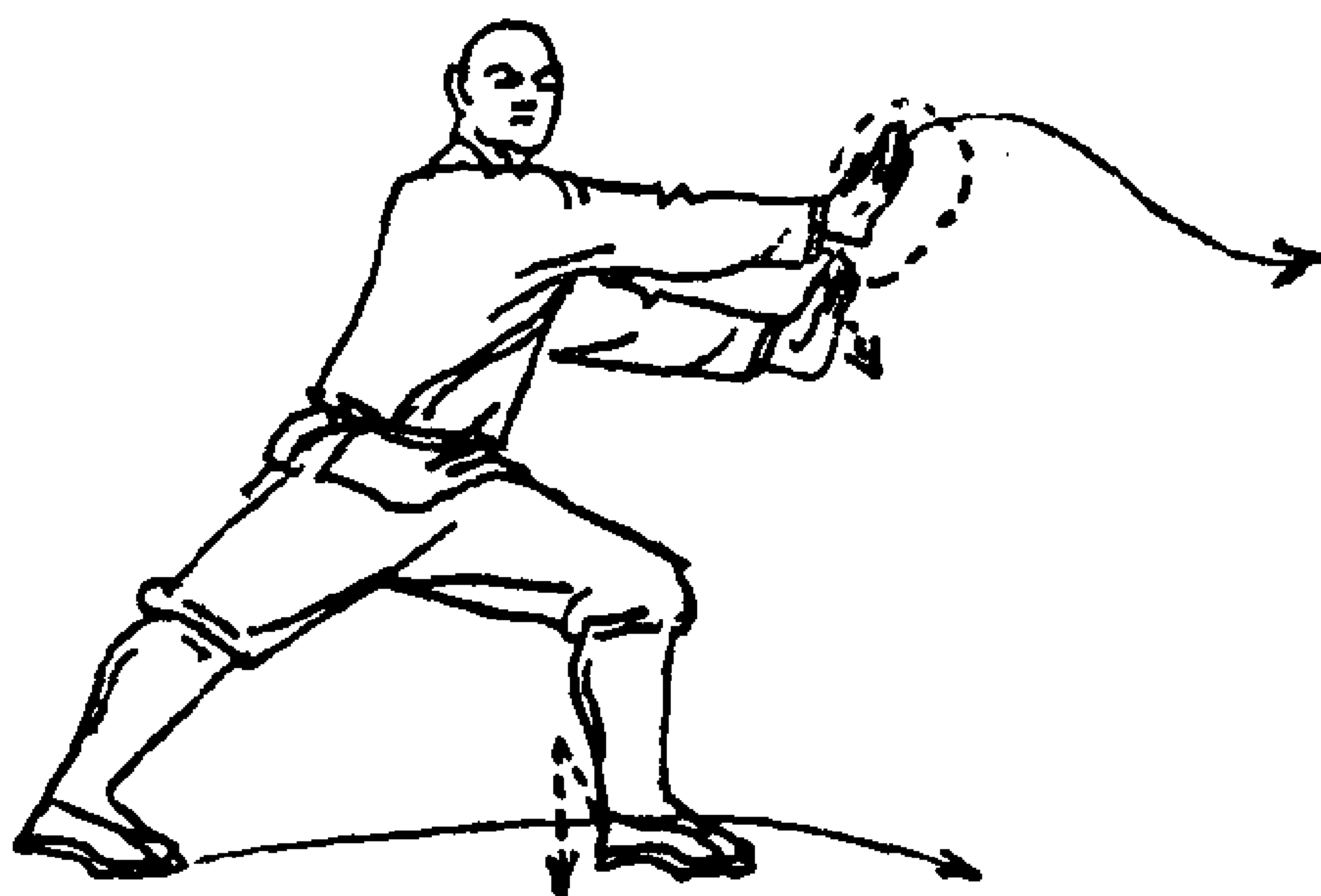


图7－17

11.左手大缠

抬左脚原地震脚下落，体左转90°，右脚向右横上一步，两腿成马步；同时，左臂屈肘，左掌旋腕缠拿护于胸前，掌心斜向右，掌指斜向上；右掌推向右侧方，掌高与腋平，掌心向前，掌指向上。目视右掌（图7—18）。

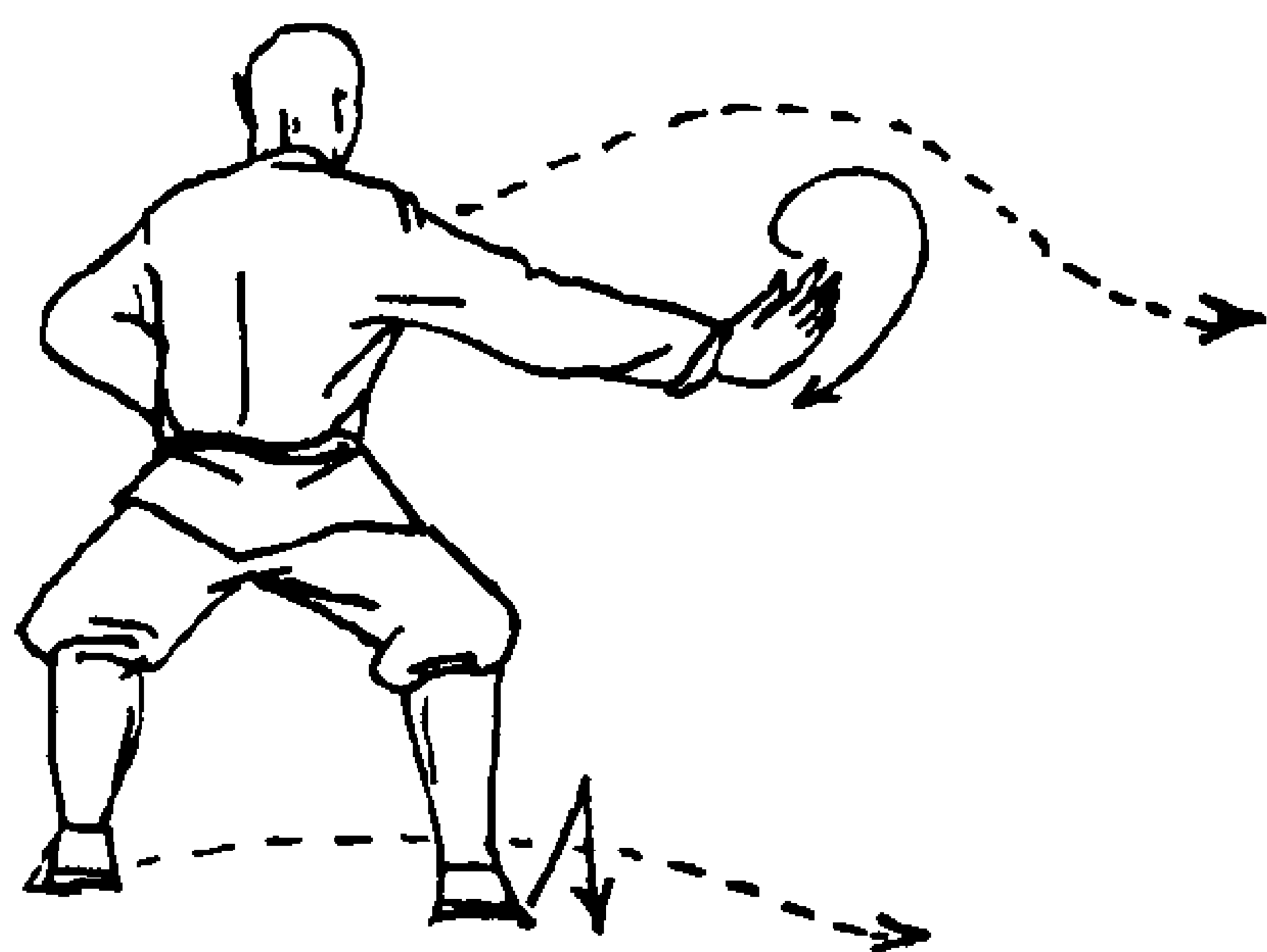


图7－18

12.右手大缠

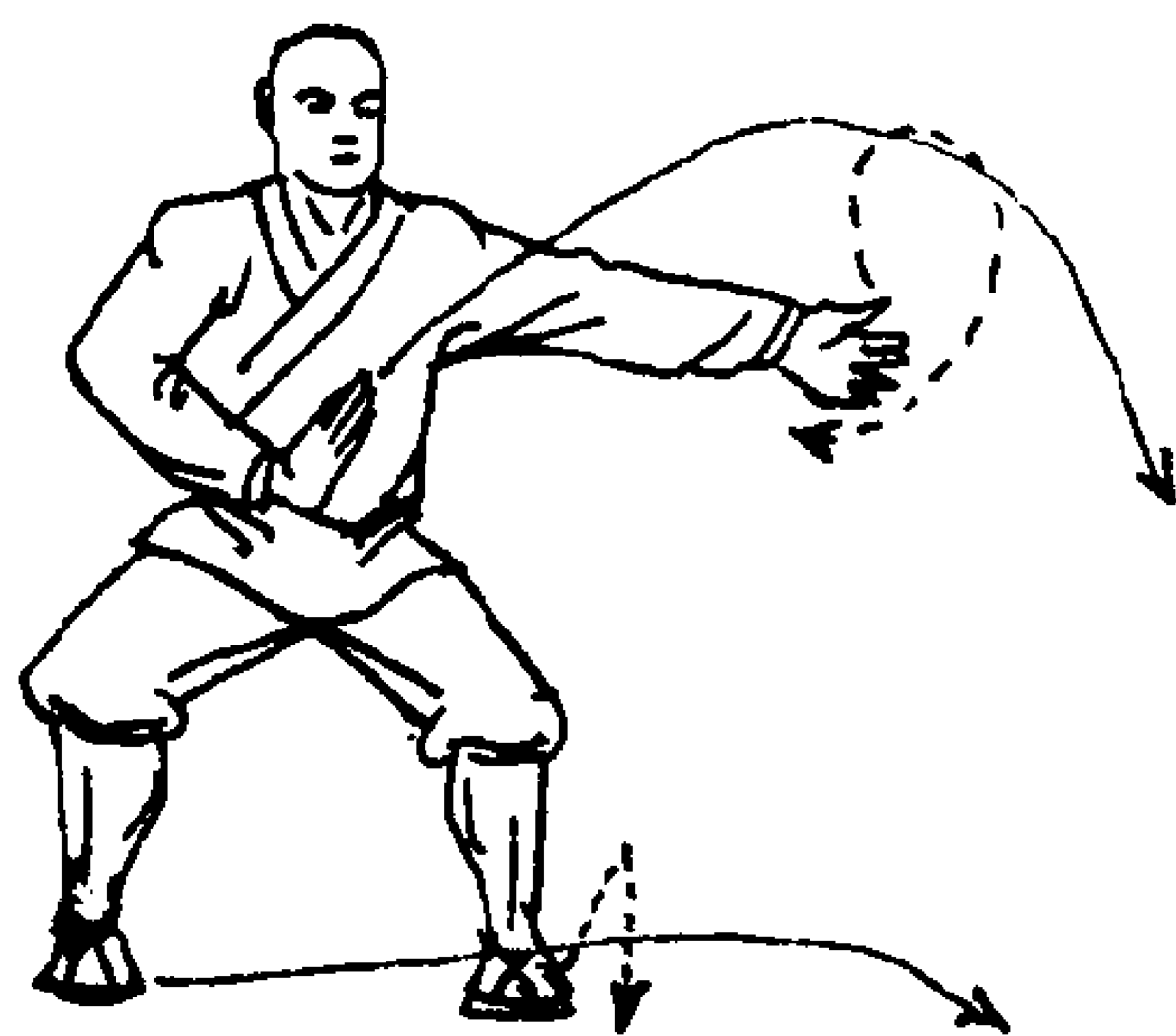


图7－19

抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左横上一步，两腿成马步；同时，右臂屈肘右掌旋腕缠拿护于胸前，掌心斜向左，掌指斜向上；左掌向左侧推击，掌心斜向下，掌指斜向左。目视左侧方（图7—19）。

13.进步缠腕

抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，体左转180°，两腿成马步；同时，右掌先拍击左手背，再变拳向右侧揣击，拳心向下，拳眼向前；左臂屈肘、左掌背先迎击右掌心，再旋腕缠拧变拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视右侧（图7—20）。

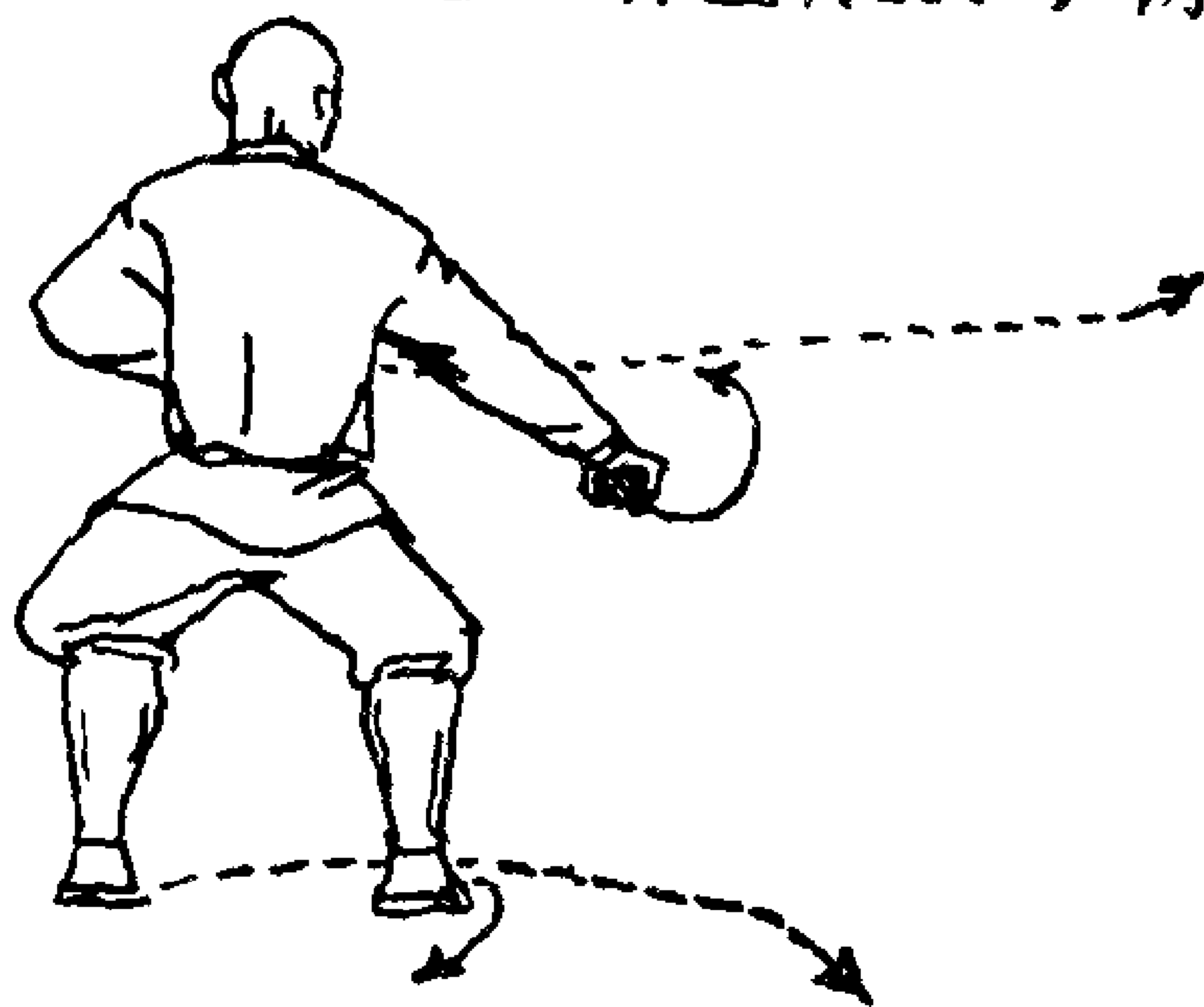


图7－20



图7－21

14.进步击掌

右脚尖外旋，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左拳变掌向前推击，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右拳变掌收护于胸前，掌心向前，掌指向上。目视前方（图7—21）。

15.挂搭按敌

两脚为轴体右转90°，左脚向前挑撩，再向后勾绊，两腿成右横弓步；同时两掌上下回环抹切按击，右臂屈肘右掌护于左肩前侧，掌心向里，掌指向上；左掌按压于左下侧，掌心向下，掌指斜向左。目视左前侧（图7—22）。

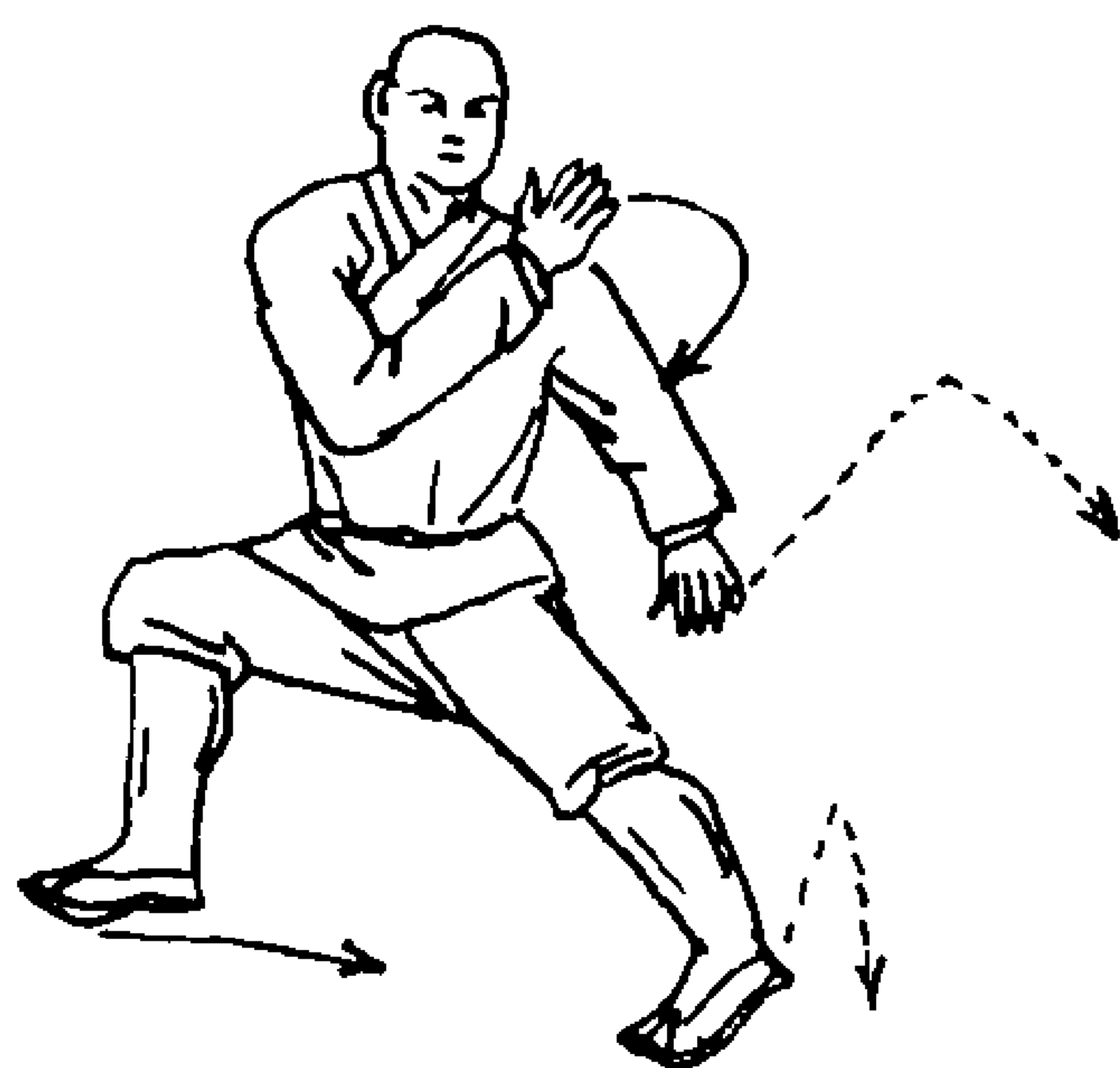


图7－22

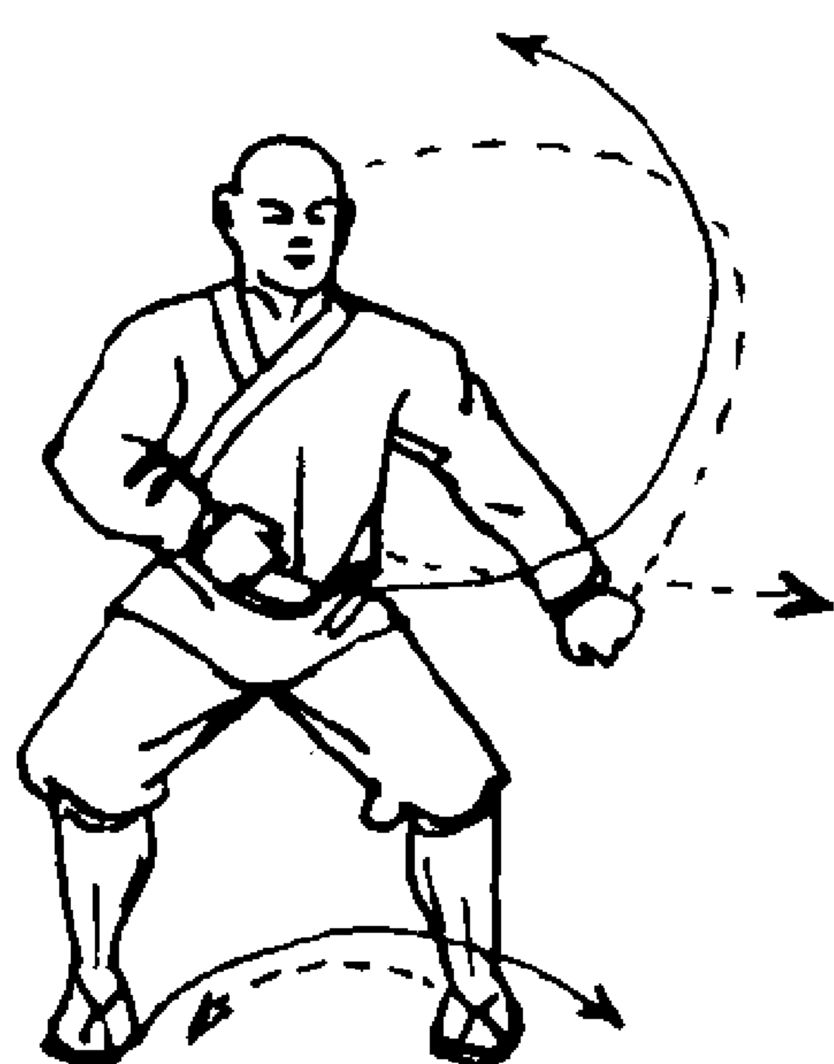


图7－23

16.近身撑捶

抬左脚向左震脚下落，右脚内收，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳向左下侧栽击，拳心向后，拳眼斜向下；右臂屈肘右掌护腰前侧方，拳心向内，拳眼斜向上。目视左侧方（图7—23）。

17.跳打迭膝

双足离地弹跳起身，体左转90°，两腿前后换步，落地后两腿屈膝全蹲成左跪步；同时，右拳上架头上前方，拳心向左，拳眼向后；左拳环弧向前下方揣击，拳心向右，拳眼斜向上。目视前方（图7—24）。



图7－24

18. 底封双掌

起身，两腿变成右弓步；同时两拳变掌，向前下方双拍封击，两掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方（图7—25）。

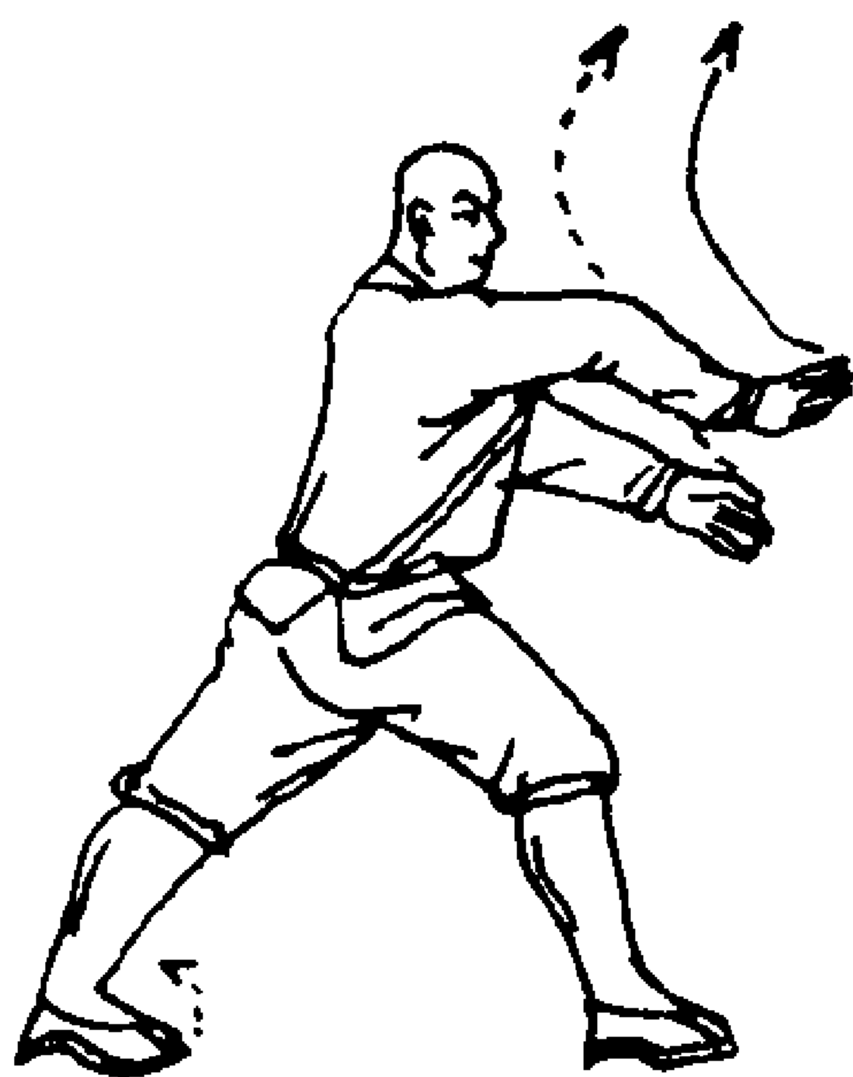


图7－25

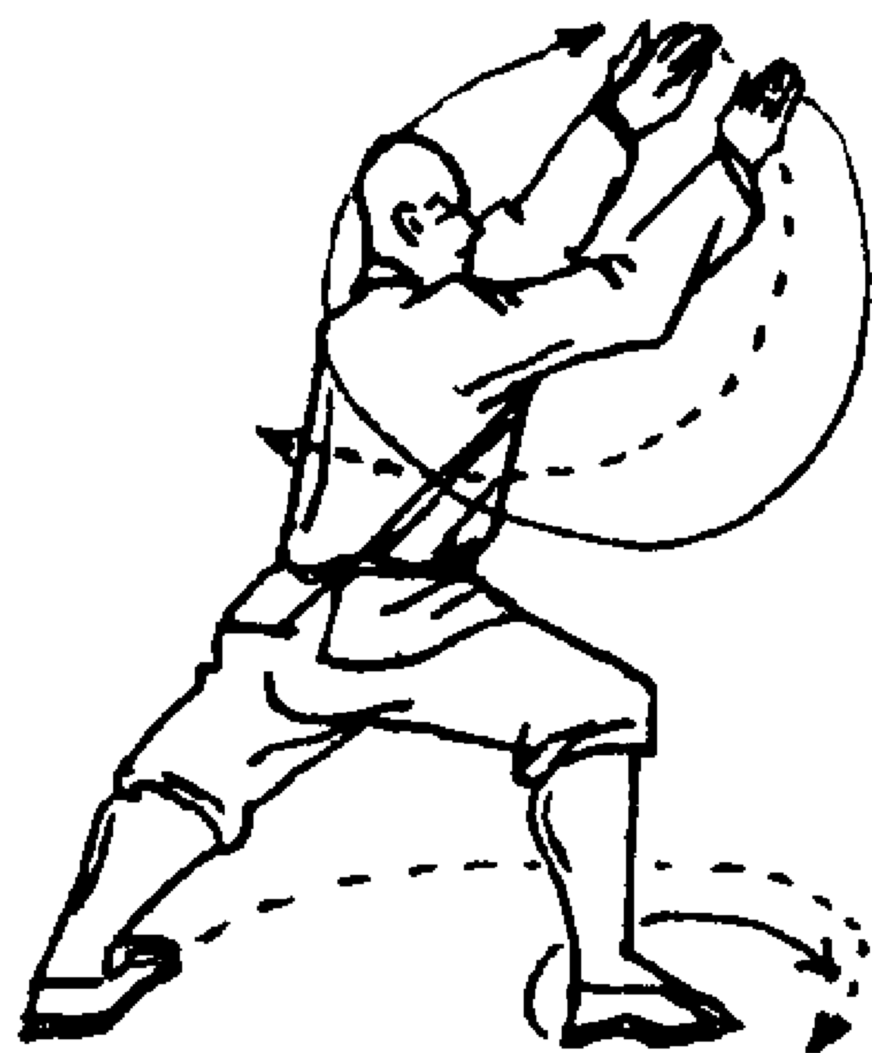


图7－26

19. 上推铁窗

两腿右弓步不变，两掌由下向上猛推，两掌心向前，掌指向上。目视前方（图7—26）。

20. 转身揣裆

抬左脚前上一步震脚下落，两脚为轴，体右转180°，收右脚与左脚并步，屈膝半蹲；同时，左掌向前推击，掌心向前，掌指向上；右掌上架头前上侧，掌心斜向上，掌指斜向右。目视前方（图7—27）。

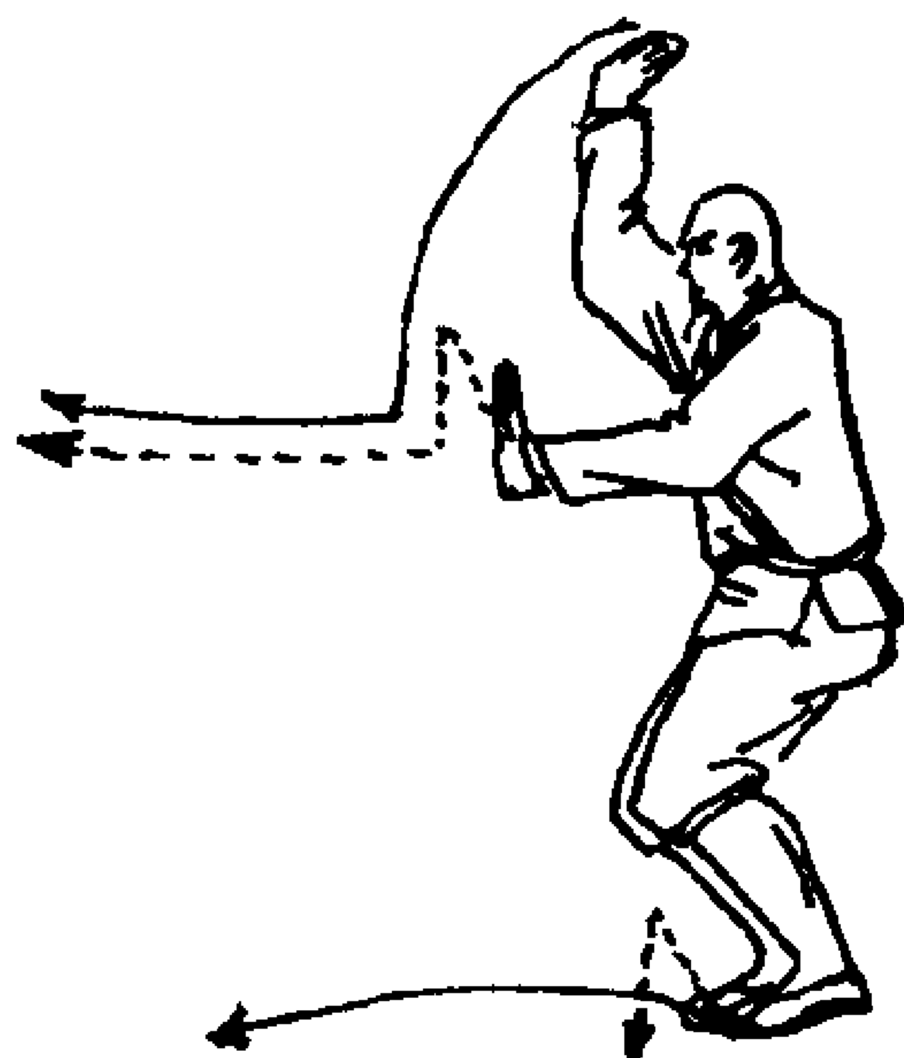


图7－27

21.力士碰碑

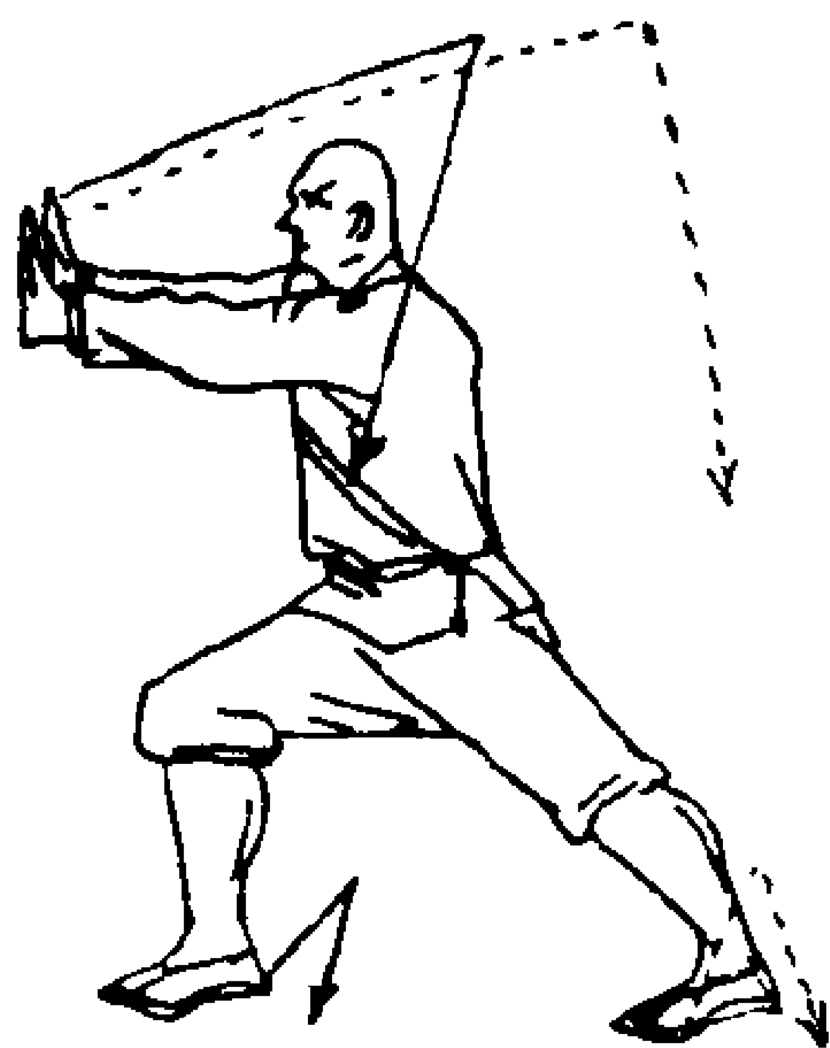


图7--28

抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，左掌向上掤架下按，再与右掌一同前推，两掌心向前，掌指向上。目视前方（图7—28）。

22.罗汉坐钟

两脚离地跳起，体左转90°，双足震脚下落，两腿成马步；同时，两臂屈肘，两掌变拳，随势起落收护于两肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图7—29）。

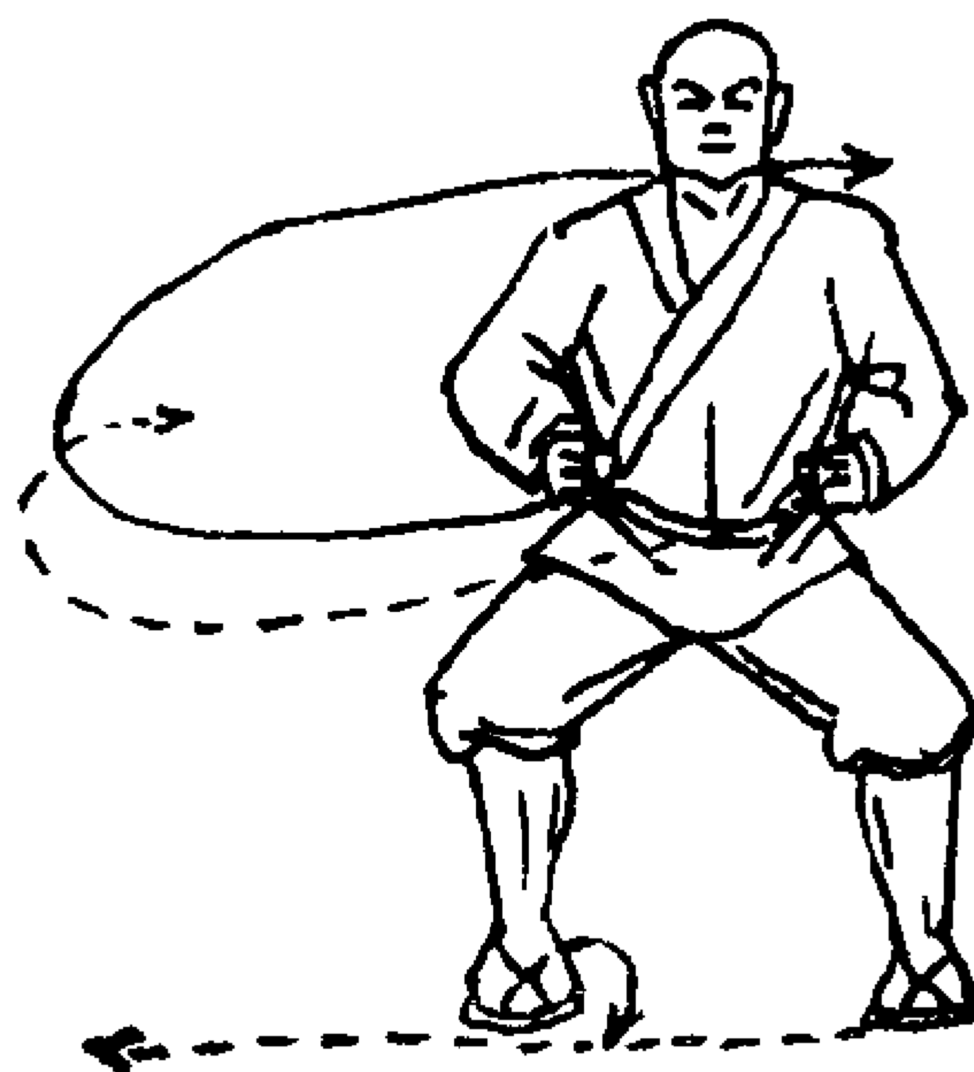


图7－29

23.黑虎摇尾

两脚蹍地，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两拳变掌，随势甩摆于右后侧，右掌心向外，掌指向后；左臂屈肘左掌护于右肋前侧，掌心向内，掌指向后。目视右后侧（图7—30）。

上动不停，抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两掌随势向左后甩摆，左掌摆于左后侧，掌

心向外，掌指向后；右臂屈肘右掌护于左肋前侧，掌心向内，掌指向后。目视左后侧（图7—31）。

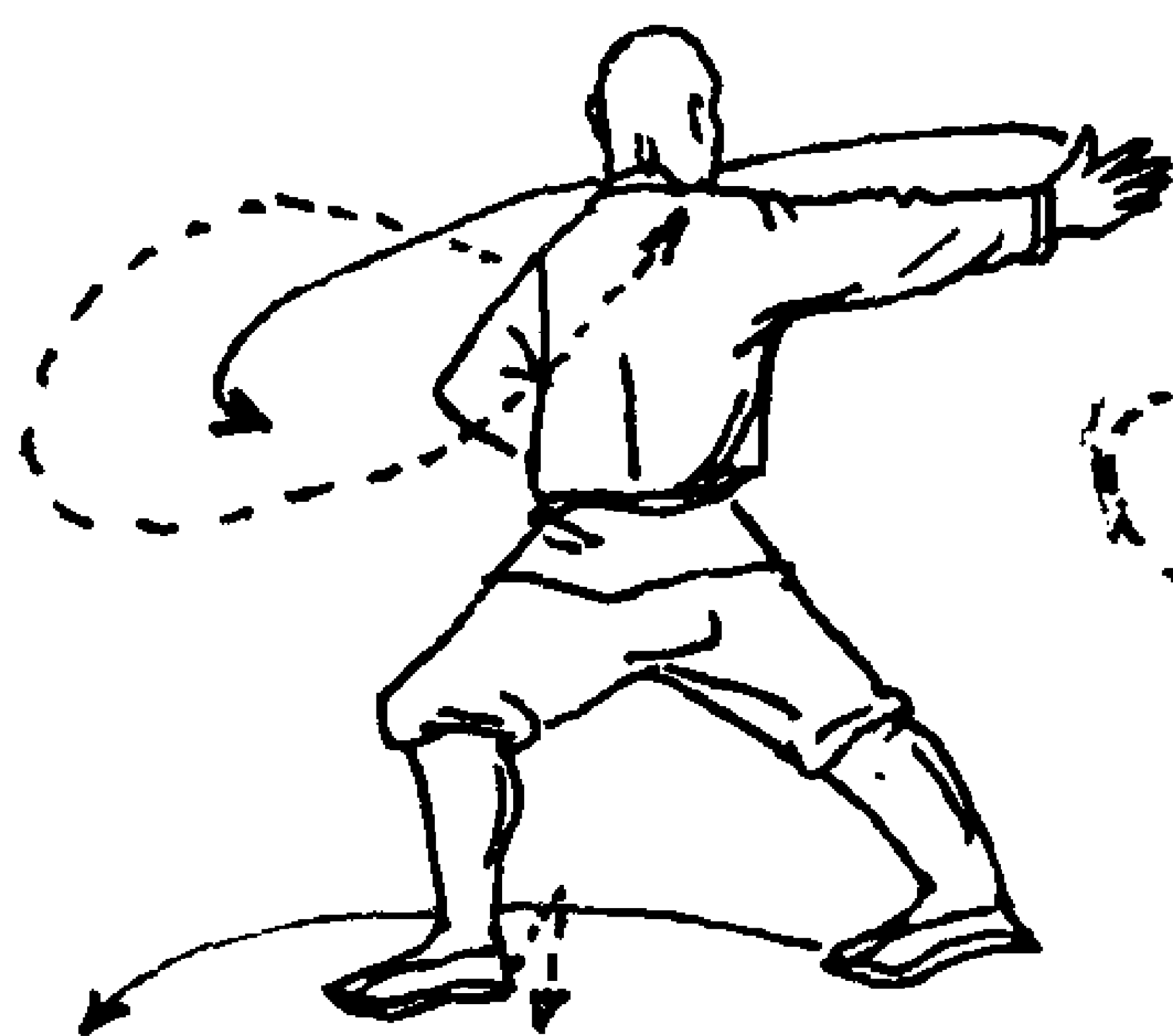


图7－30

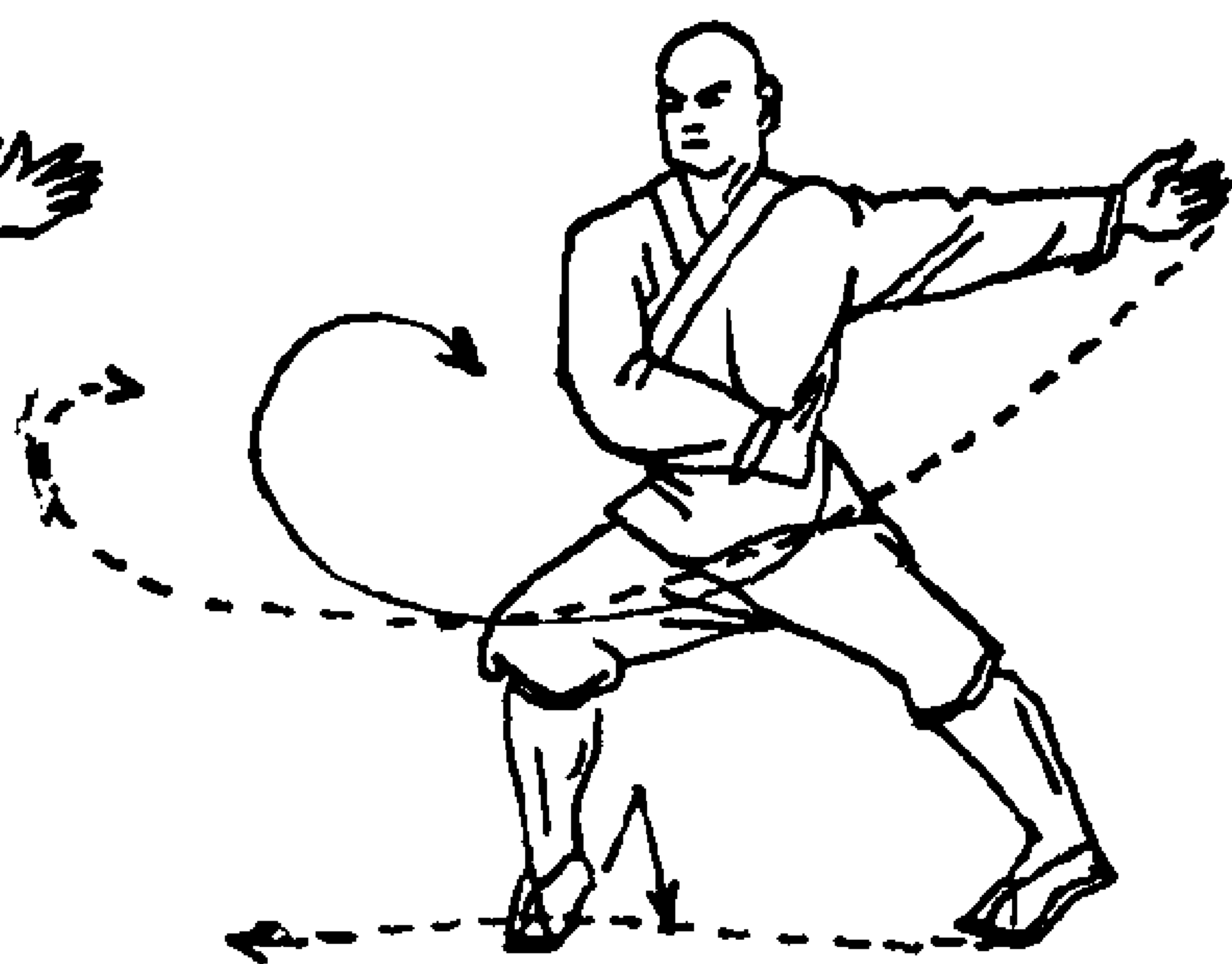


图7－31

24. 金刚挎虎

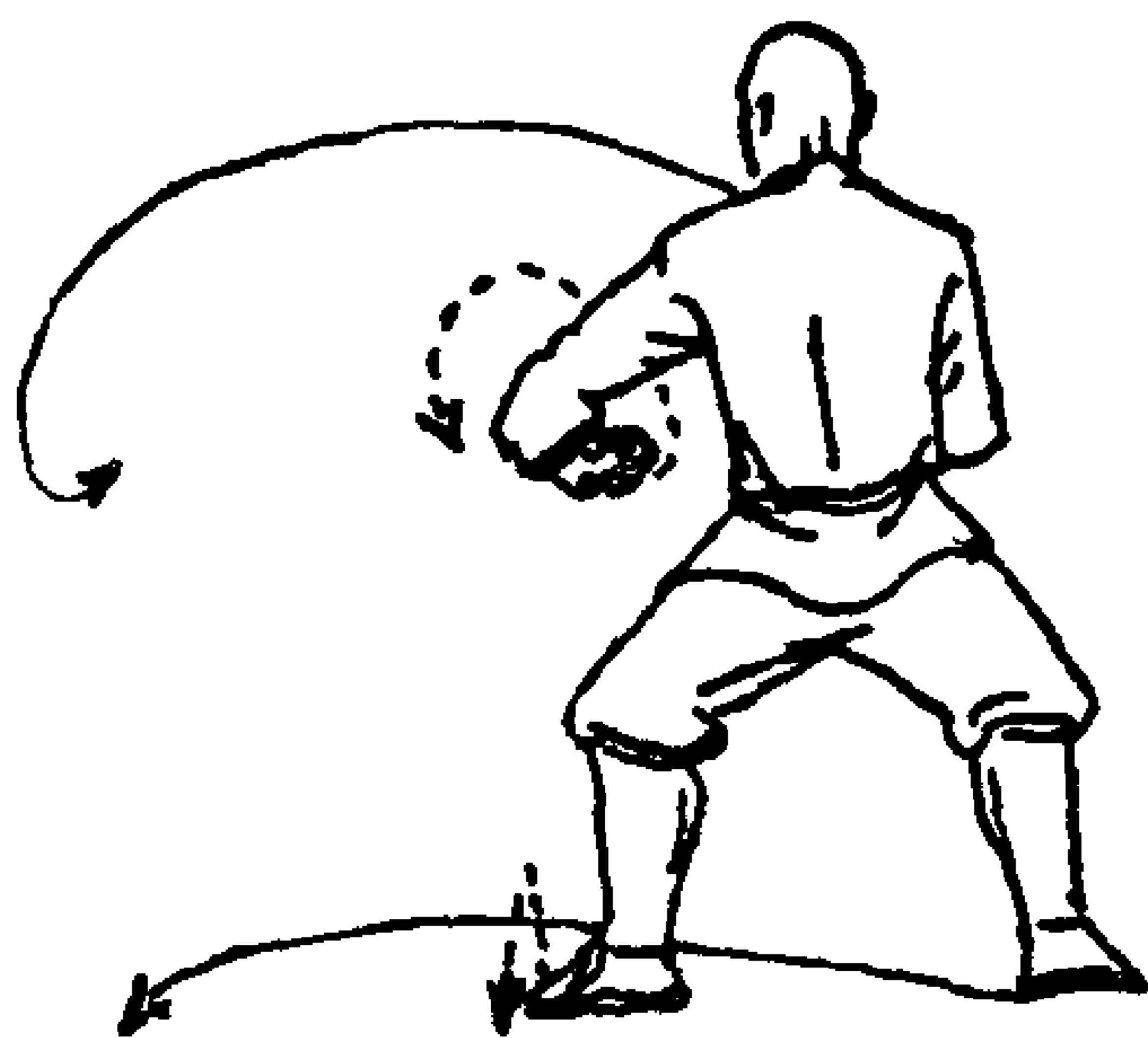


图7－32

抬右脚原地震脚下落，体右转90°左脚向左横上一步，两腿成马步；同时两掌变拳，右臂屈肘、右拳随势环弧收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上；左拳向左挎勾于左侧，拳心向内，拳眼向上。目视左侧（图7—32）。

上动不停，抬左脚原地震脚下落，体左转180°，右脚向右侧横上一步，两腿成马步；同时右拳随势向右挎勾，拳心向内，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于腰间左侧，拳心向下，拳眼向内。目视右前侧（图7—33）。

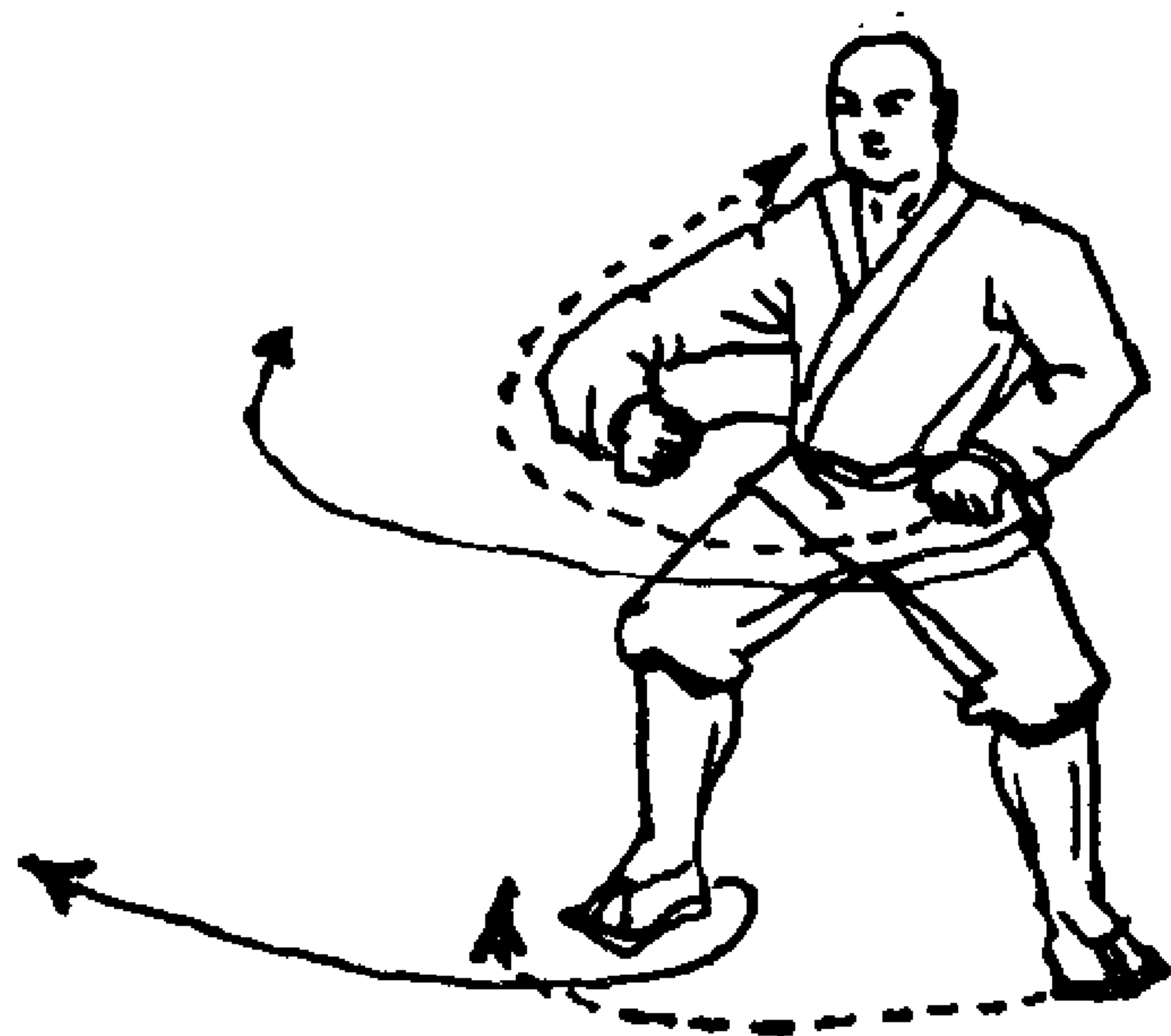


图7－33

25.转身推月

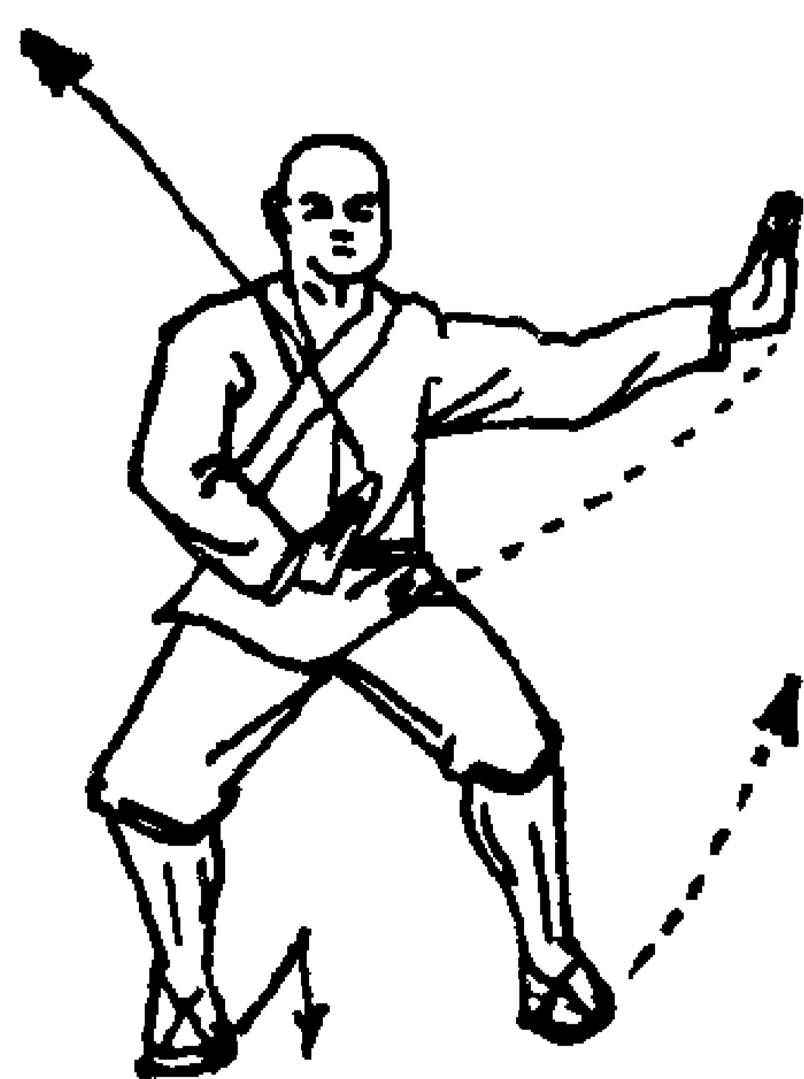


图7－34

先抬左脚、后抬右脚向右侧旋跳，体右转360°，先左后右两脚震脚落地，两腿成马步；同时两拳变掌，左掌推向左侧方，掌高与肩平，掌心向左，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于腰前侧，掌心向左，掌指斜向上。目视左侧（图7—34）。

26.展翅弹踢

右脚内收震脚落地，两脚为轴体左转90°，左脚向左弹踢；同时，右掌向右上侧外展，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于腰间，掌心向内，掌指向右。目视左前侧（图7—35）。

上动不停，左脚在左侧落地，体左转90°，抬右脚向右侧弹踢；同时左掌上展于左后上侧，掌心向左，掌指斜向上；右臂屈肘右掌护于腰前侧，掌心向内，掌指向左。目视前侧（图7—36）。

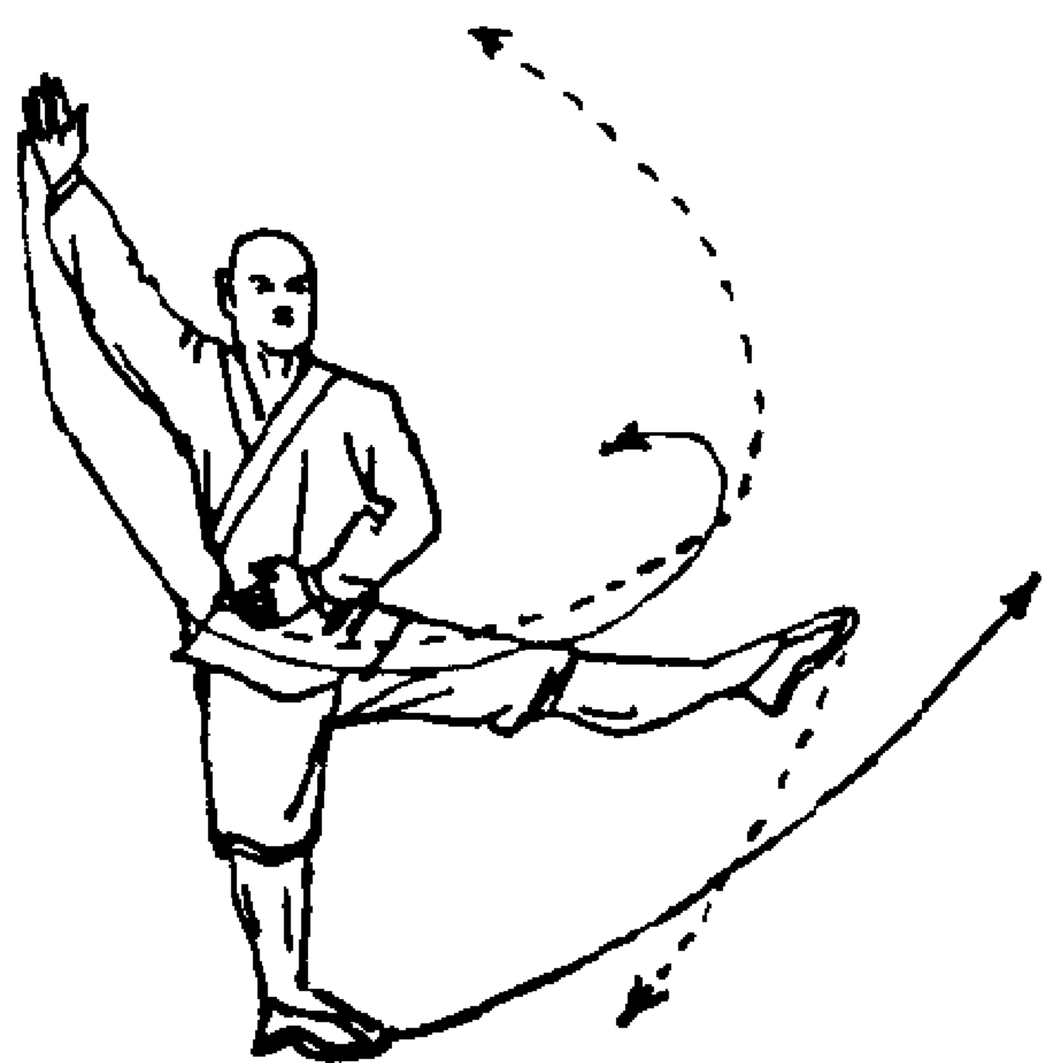


图7－35

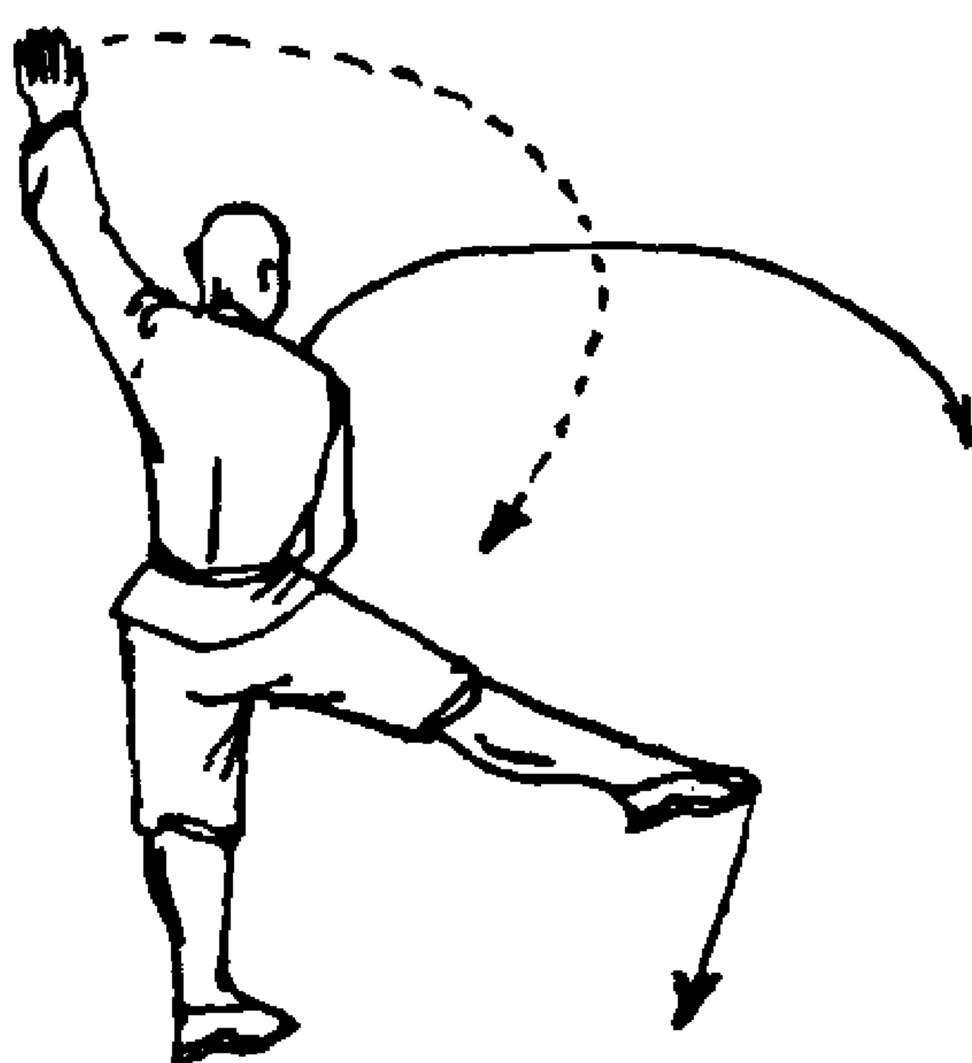


图7－36

27.豹子出群

右脚在前方下落，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右拳向前冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收回护胸，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图7—37）。



图7－37

上动不停，两腿右弓步不变；左拳向前冲击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图7—38）。

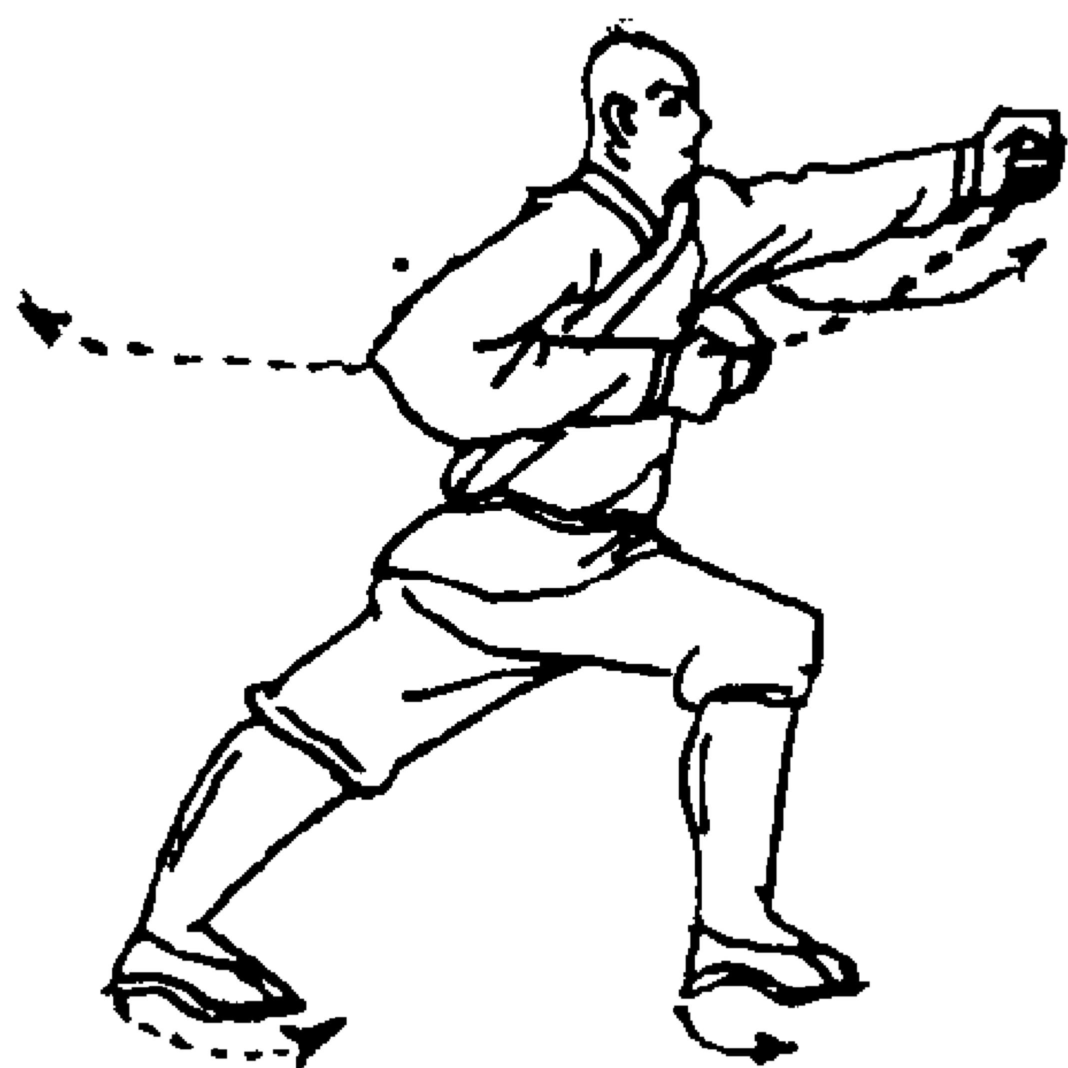


图7-38

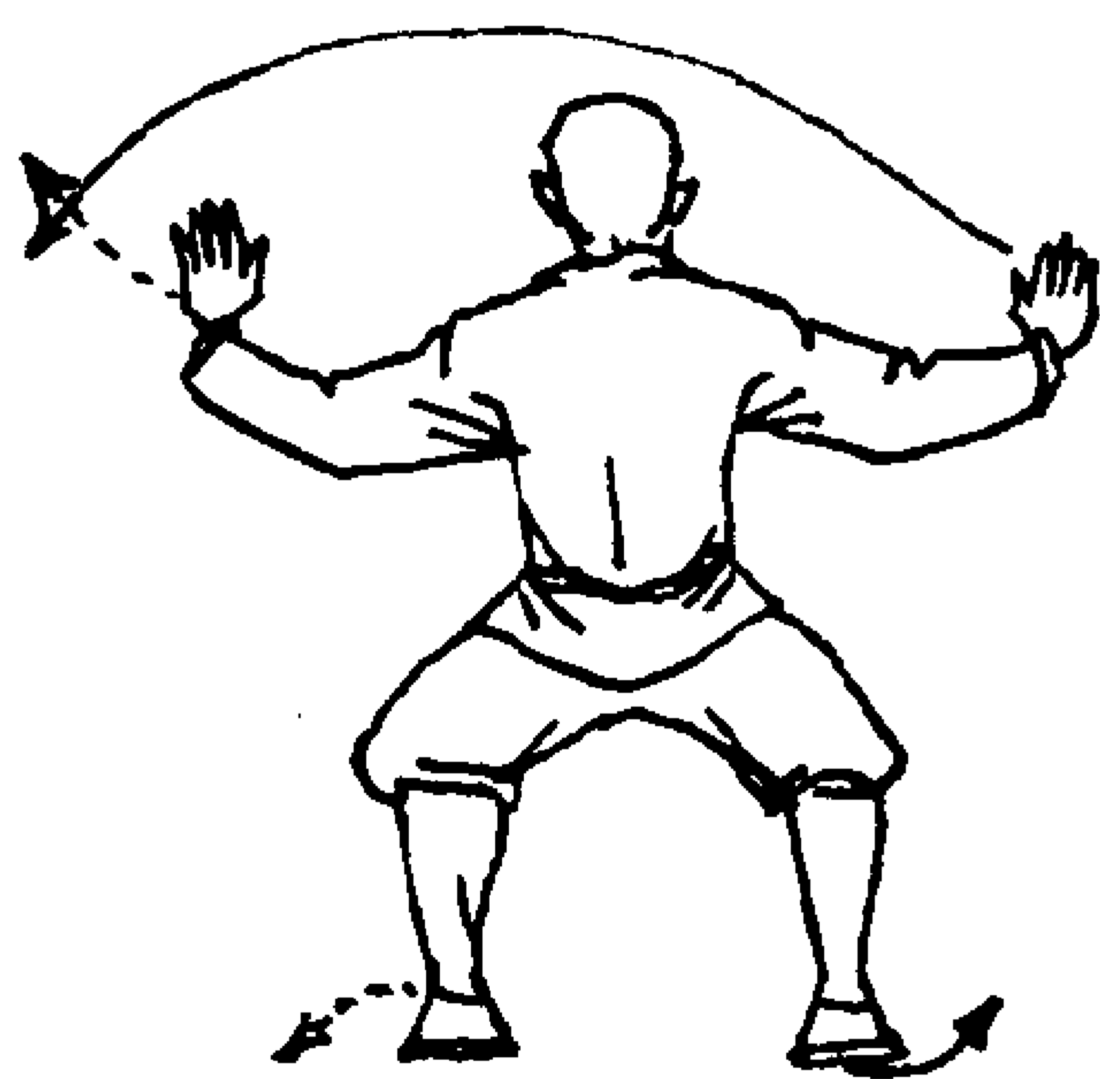


图7－39

28.大鹏展翅

两脚为轴体左转90°，两腿成马步；同时两拳变掌由胸前向两侧推击，掌心斜向前，掌指向上。目视前方（图7—39）。

29.右手采拿

两脚蹍地，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右掌由上向下以掌心拍击左掌背，左掌由下向上用掌背迎击右掌心，两掌用力夹挤。目视前方（图7—40）。



图7－40

30.独立抱斗

抬左脚内收震脚下落，体右转180°，右腿屈膝提起，成独立势；同时两掌下拉紧握抱于腰间左侧，左掌在内，掌心向内，掌指向前；右掌在外，掌心向内，掌指向下。目视前方（图7—41）。

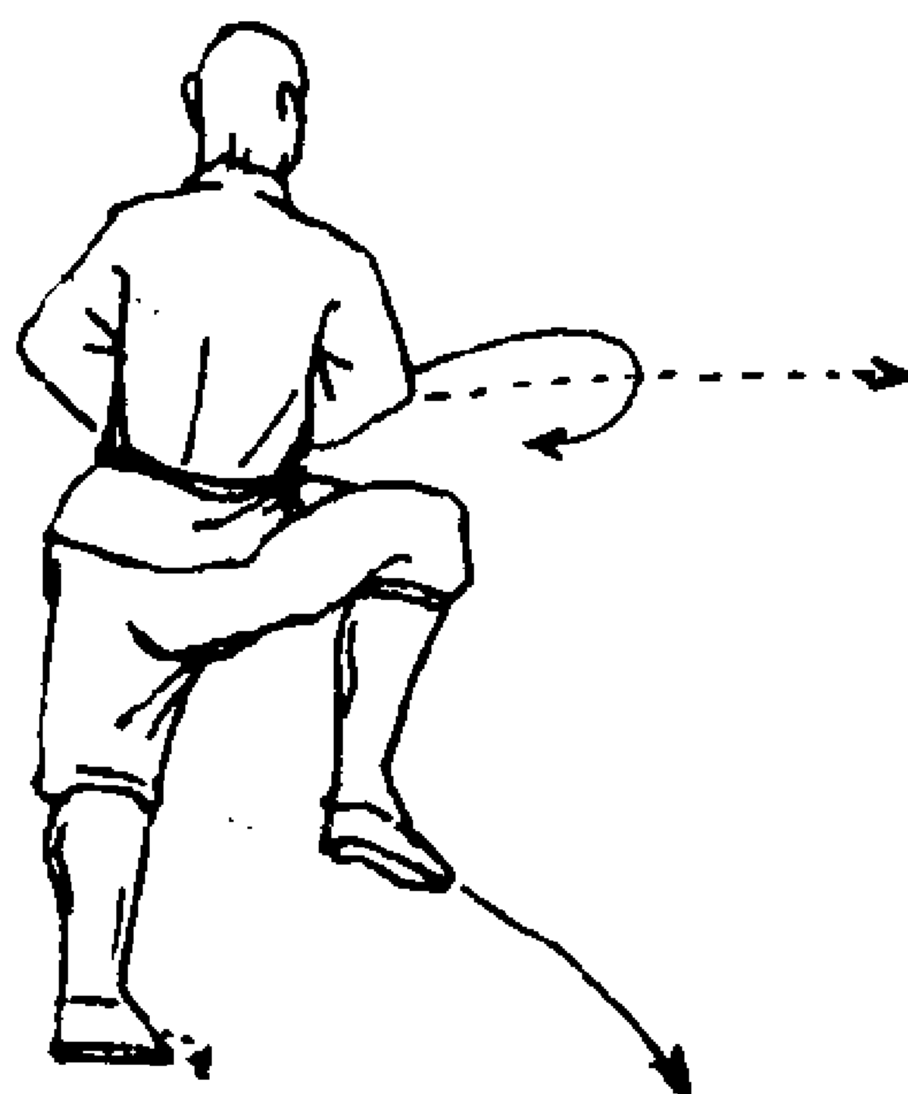


图7－41



图7－42

31.登山打虎

右脚在前方一步落地，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右臂屈肘右拳收护于胸前右侧，拳心向左，拳眼向上；左拳直臂向前猛冲，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图7—42）。

32.倒步崩阴

抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步体右转90°；同时左拳变掌，随势向左侧推击，掌心向左，掌指向上；右拳变掌向右后侧崩击，掌心向前，掌指斜向上。目视左后侧（图7—43）。



图7－43

33.反打撩阴

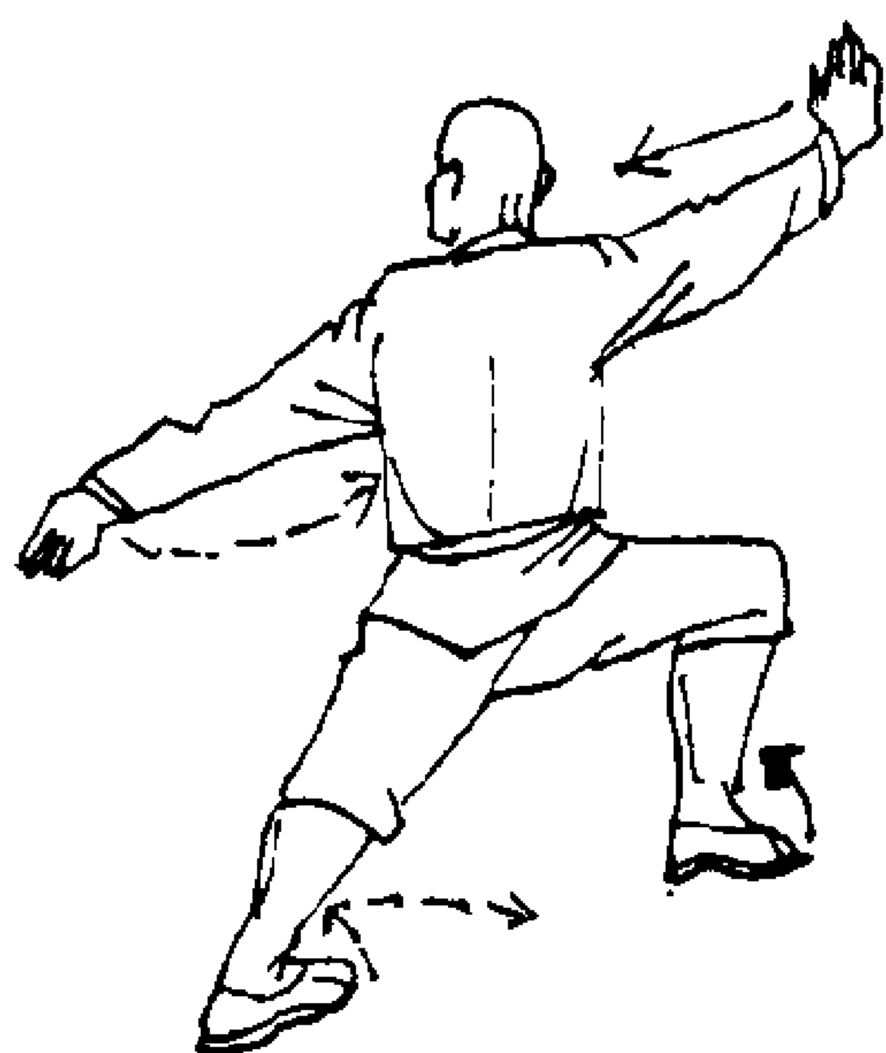


图7－44

抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，体左转180°，使两腿成右弓步；同时，随势左掌由前向后反手崩击于左后侧，掌心向内，掌指向下；右掌随势由右后向前上推展，掌心斜向上，掌指斜向上。目视左侧方（图7—44）。

34.一推迎门

两脚为轴，体左转90°，收左脚成左虚步；同时，右掌随势推向前方，掌高与鼻平，掌心向前，掌指向上；左臂屈肘左掌收护于左肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图7—45）。

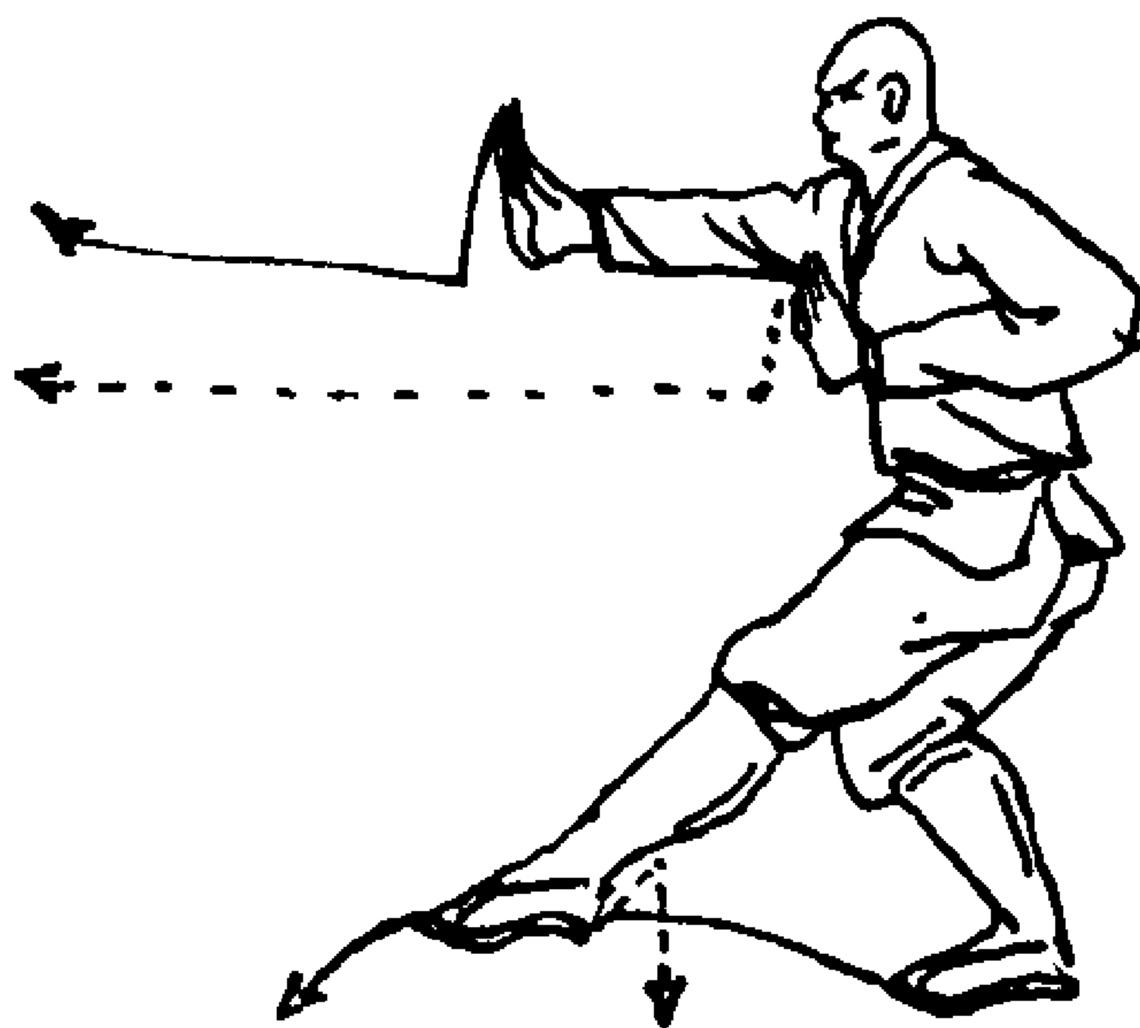


图7－45

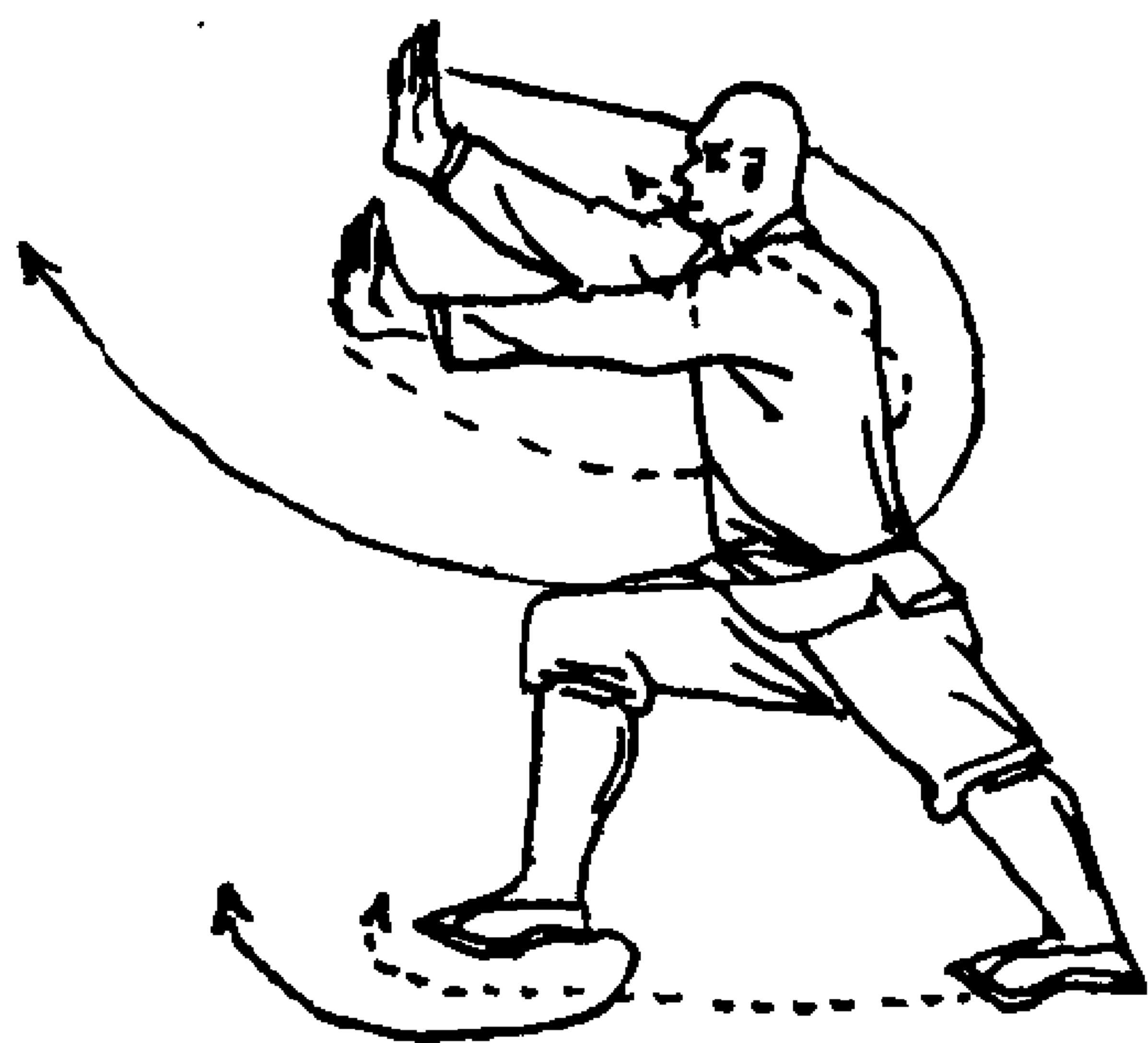


图7－46

35.张飞闯营

抬左脚内收震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两掌向前方猛推，掌心向前，掌指向上。目视前方（图7—46）。

36.黄龙摆尾

抬左脚前上半步，右脚抬起，左脚为轴，体右转180°，右脚与左脚并步，两腿屈膝微蹲；同时，右掌随势扫甩于体后，掌心向右，掌指向后；左臂屈肘左掌护于左前侧，掌心向右，掌指向上。目视右前侧（图7—47）。



图7－47

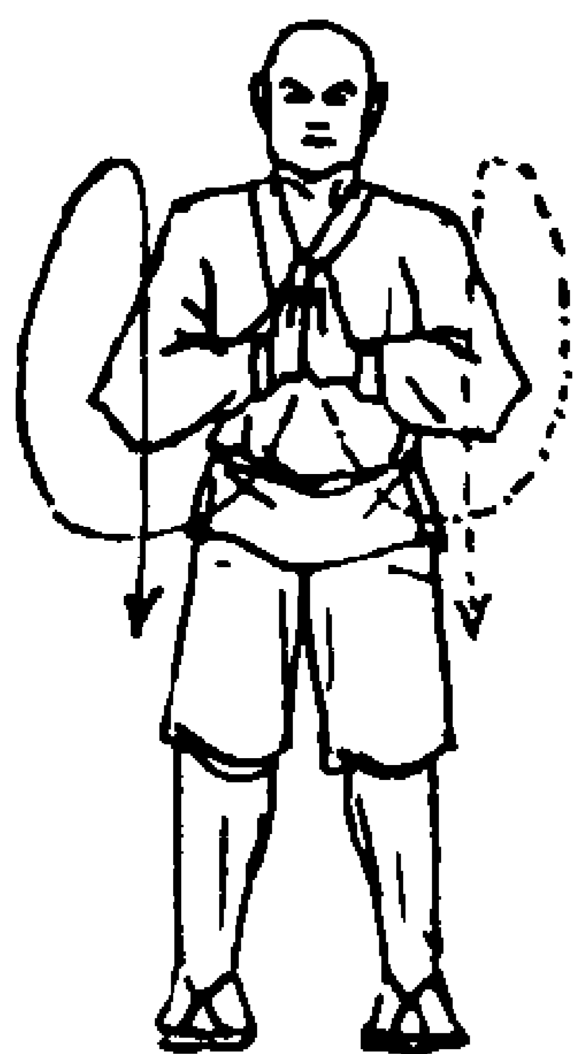


图7－48

37.罗汉朝祖

两脚蹍地，体右转90°，两足开立，上体正直，两臂屈肘两掌当胸合十，掌心相对，掌指向上。目视前方（图7—48）。

收势

两足开立，上体正直，两掌向下、向外、向上环弧，再向内、向下落于两大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前（图7—49）。

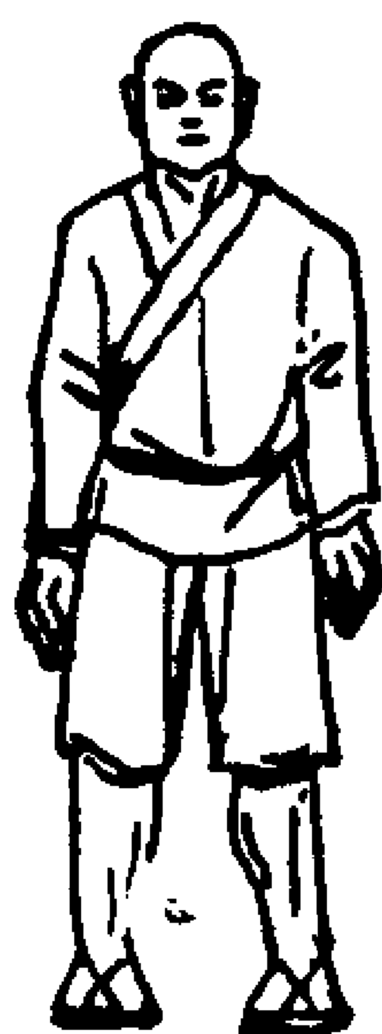


图7－49

四、少林五形八极拳对练歌诀

"少林真功八极拳，二人对练走盘旋。
这边二龙出古洞，那边双凤穿上天。
这边猛虎去蹿山，那边豹子把虎拦。
这边白蛇来钻林，那边白鹤单腿悬。
这边金刚去拔树，那边挂搭按双肩。
这边摆拳抬单腿，那边千斤来砸拳。
这边犀牛把月望，那边湘子去挎篮。
这边乌龙把头摆，那边饿虎穿林间。
这边饿虎去扒心，那边马桩用格拦。
这边下海去取宝，那边转身劈华山。
这边大蟒来穿林，那边独立单臂展。
这边登山打猛虎，那边钟离挥宝扇。
二人对打六十趟，难分谁胜谁占先。
嵩山古寺学艺业，历代弟子苦研炼。

五、少林五形八极拳对练动作顺序

双方起手势 1.甲双龙出海，乙二鹤冲天 2.甲独龙钻洞，乙拨草寻蛇 3.甲豹子出山，乙饿虎等食 4.甲大鹏啄食，乙大雁斜飞 5.甲罗汉拔柳，乙丹凤展翅 6.甲双手缠腕，乙挂搭按肩 7.甲近身贴靠，乙腋下插刀 8.甲金蝉脱壳，乙追蛇入洞 9.乙展臂弹踢，甲撤身砸拳 10.乙天鹅下蛋，甲单凤朝阳 11.乙乌龙钻洞，甲回首拨击 12.乙力

士推碑，甲扑地游龙　13.乙夜叉探海，甲犀牛望月　14.乙马步挎篮，甲罗汉坐钟　15.甲狮子摆头，乙俊鸟投林　16.甲浪子踢球，乙千斤砸拳　17.甲武松铁臂，乙单臂架梁　18.甲饿狼掏心，乙马步格拦　19.乙海底偷桃，甲横身闭门　20.甲撤身砸拳，乙海底砸鳖　21.甲马步拨拳，乙换步栽击　22.甲脑后摘瓜　乙单手拨云　23.乙反手擒敌，甲坠身败式　24.甲反身劈掌，乙坐山观风　25.乙上步挑灯，甲撤步破阵　26.双方反身换位　27.双方白鹤斜展　28.乙罗汉扳柳，甲金蛇蜕皮　29.乙缠抓压肘，甲勾挂按肩　30.乙近身撑捶，甲肋下插刀　31.甲怪蟒穿林，乙饿虎等食　32.甲展臂弹踢，乙弓步砸拳　33.甲落地打虎，乙金牛扬角　34.甲乌龙进洞，乙转身插拳　35.甲力士推山，乙扑地游龙　36.甲双掌下劈，乙双手拨云　37.甲马步端灯，乙转身坐桩　38.乙回身劈山，甲金蛇穿林　39.乙展臂弹踢，甲千斤砸拳　40.乙陈香开山，甲单臂拨云　41.乙饿虎登山，甲钟离挥扇　42.甲青龙探爪，乙猛虎坐山　43.乙撤身劈拳，甲跳打迭膝　44.甲马步栽捶，乙马步勾拳　45.乙回首一鞭，甲迎风招展　46.甲擒拿折臂，乙伏手被擒　47.乙谢步勾掌，甲拨云见日　48.甲单刀直入，乙退步勾挂　49.双方反身滚龙　50.乙近身排挤，甲脱身避险　51.甲力士碰碑，乙败势留招　52.双方大鹏展翅　53.双方大雁斜飞　54.双方二虎争食　55.双方二龙争珠　56.双方青龙甩尾　57.双方力士拜佛　双方收势

六、少林五形八极拳对练图解说明

（穿条布裤者为甲，穿白布裤者为乙。）

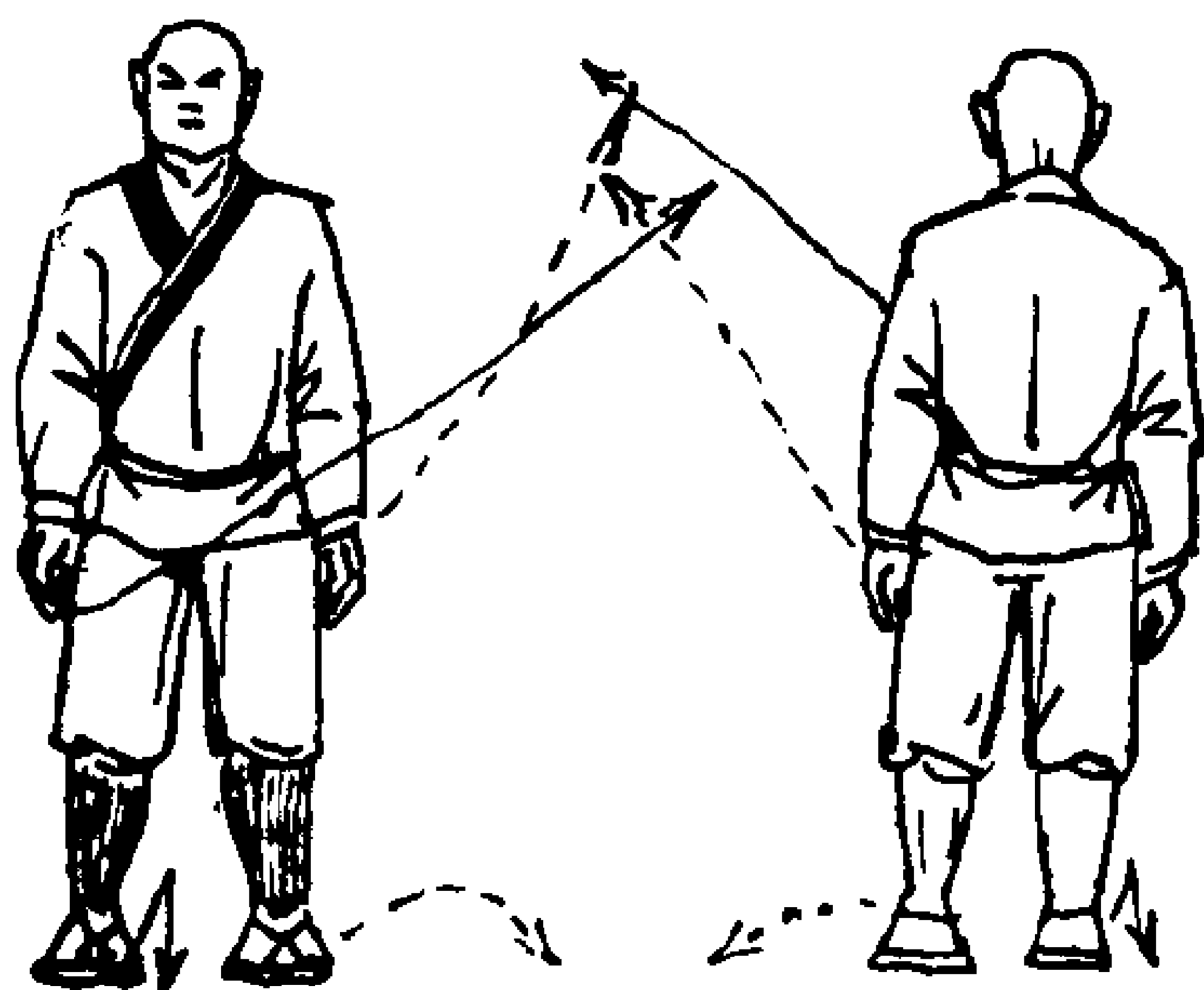


图7－50

双方起手势

甲乙双方两脚开立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，紧贴两胯外侧，掌心向里，掌指向下。目视前方（图7—50）。

1.甲双龙出海，乙二鹤冲天

甲乙双方抬右脚原地震脚下落，体左转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两掌向对方穿击，互相拨架，掌指斜向上。目视对方（图7—51）。

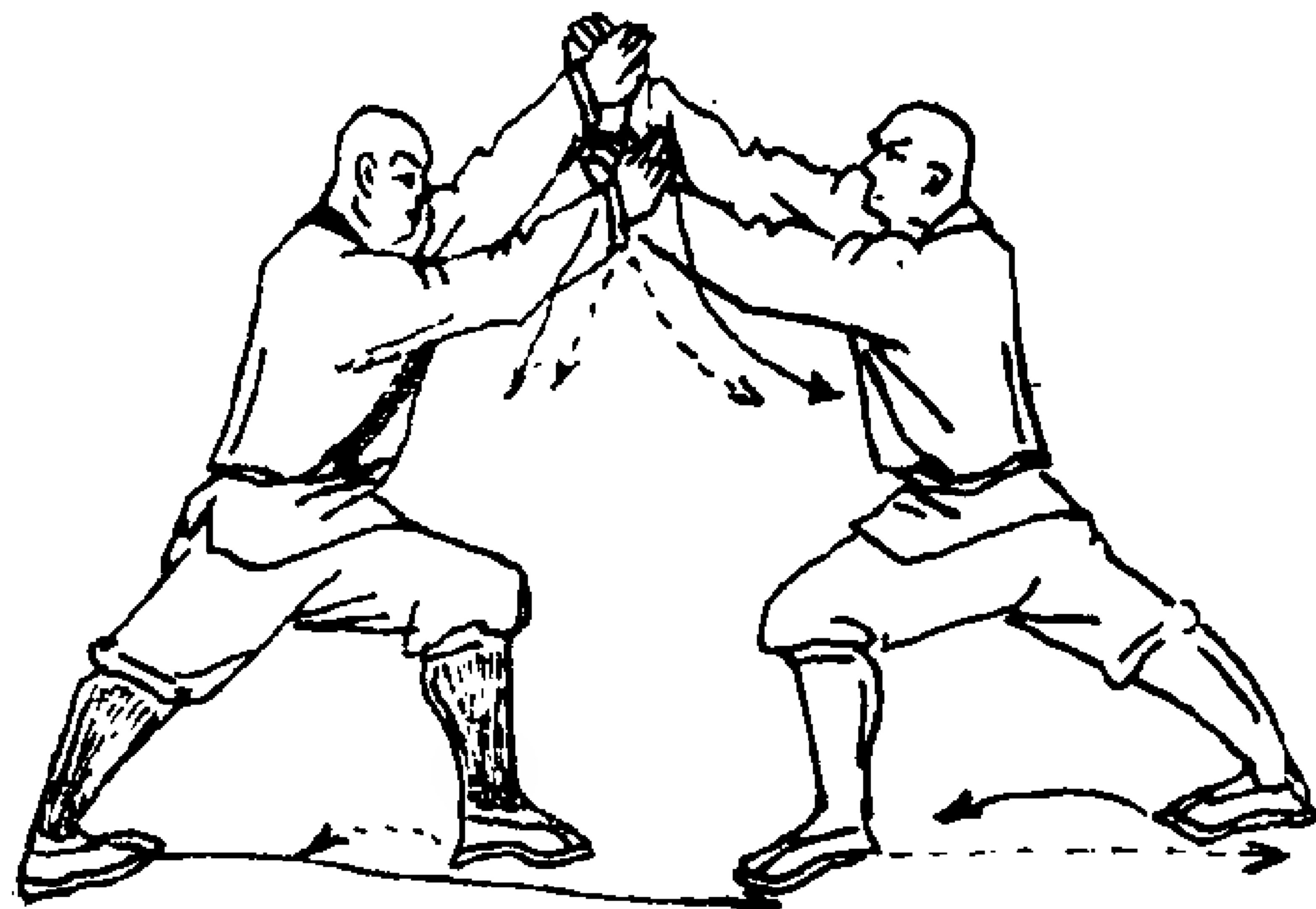


图7－51

2.甲独龙钻洞，乙拨草寻蛇

甲左脚内收，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右掌直插乙方左肋下，掌心向左，掌指向前；左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心向内，掌指向前。目视前方。

乙右脚前移，左脚后撤一步，使两腿右弓步；同时，左掌向外下拨击甲右掌，掌心向内，掌指斜向下；右掌直击甲左肋，与甲左掌碰击，掌心向左，掌指向前。目视甲方（图7—52）。

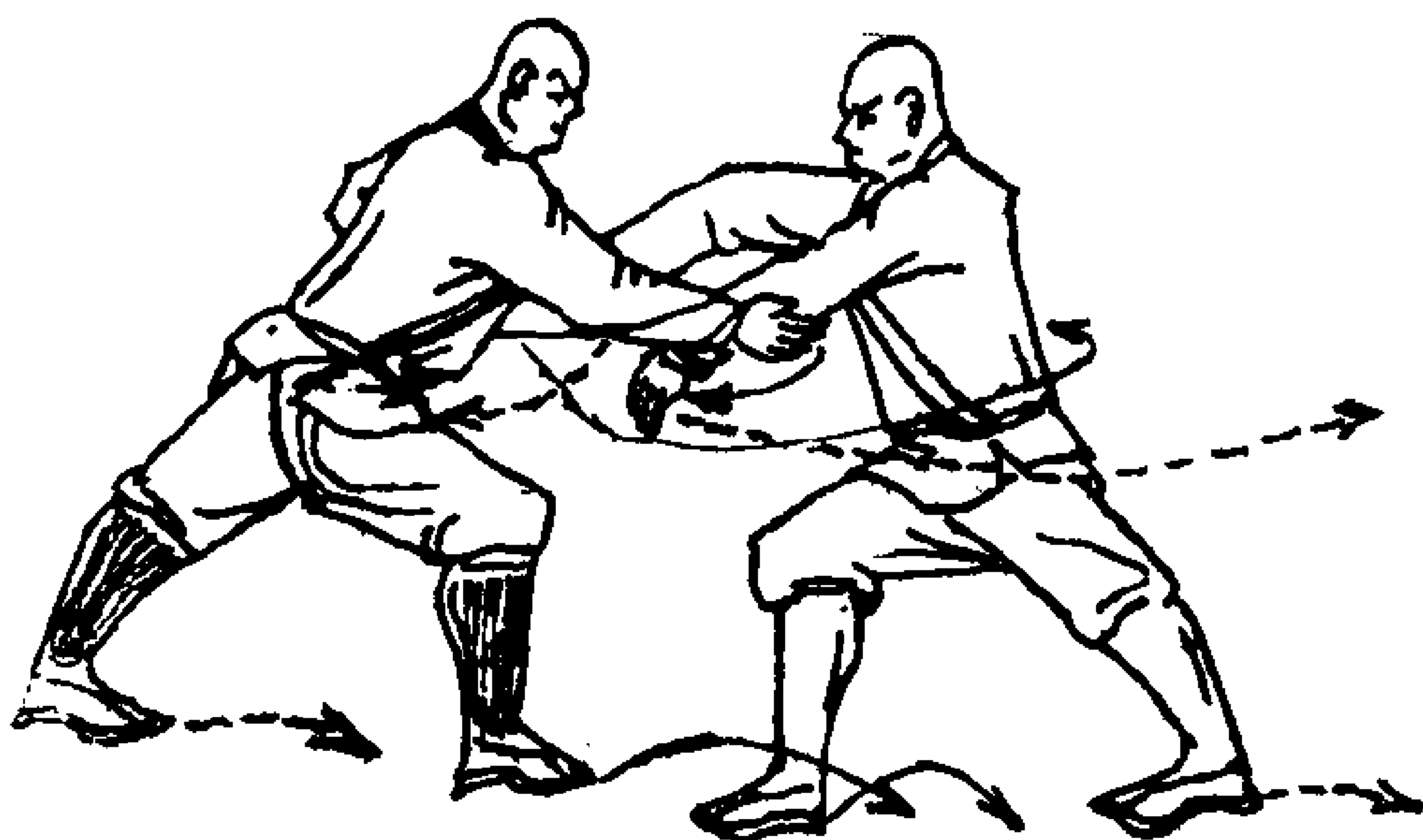


图7－52

3.甲豹子出山，乙饿虎等食

甲两脚向前踮跳一步，落地变成右弓步；同时两掌变拳，右臂屈肘右拳护胸前，拳心向内，拳眼向上，以肘尖抵击乙方；左拳甩于体左后侧，拳心斜向上，拳眼向右。目视对方。

乙两脚后跳半步，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内拳眼向上，肘尖顶击甲肘尖；

左拳甩于体左后侧，拳心向右，拳眼斜向下。目视对方（图7—53）。

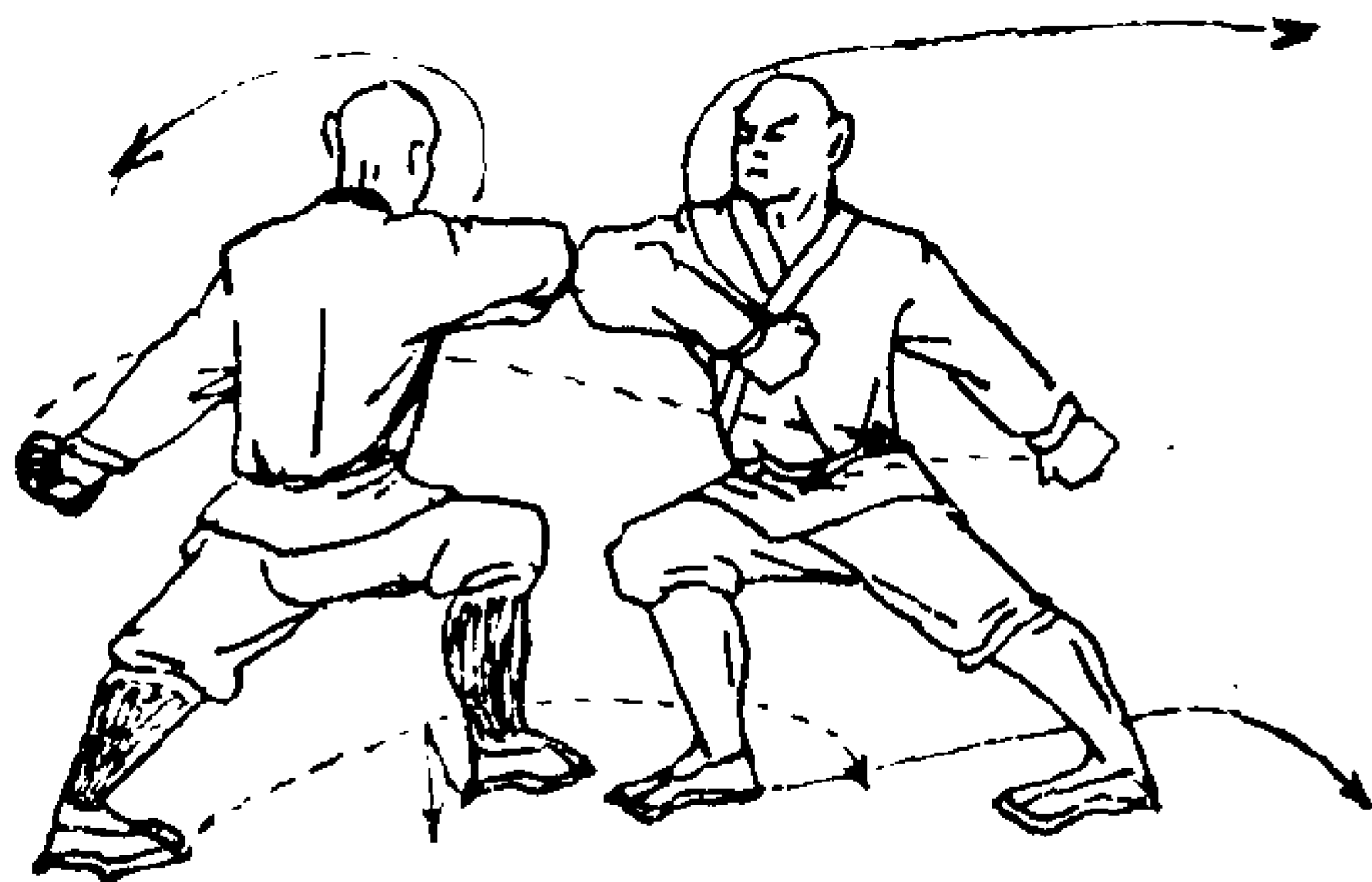


图7－53

4.甲大鹏啄食，乙大雁斜飞

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步；同时两拳变掌，左掌向乙肋下穿击，掌心向右，掌指斜向前；右掌外展于体右后上侧，掌心向右，掌指斜向后。目视前方。

乙右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时两拳变掌，左掌向前拨击甲方左掌腕，掌心向右，掌指斜向前；右掌外展体右后上侧，掌心向右，掌指斜向后。目视前方甲臂部（图7—54）。

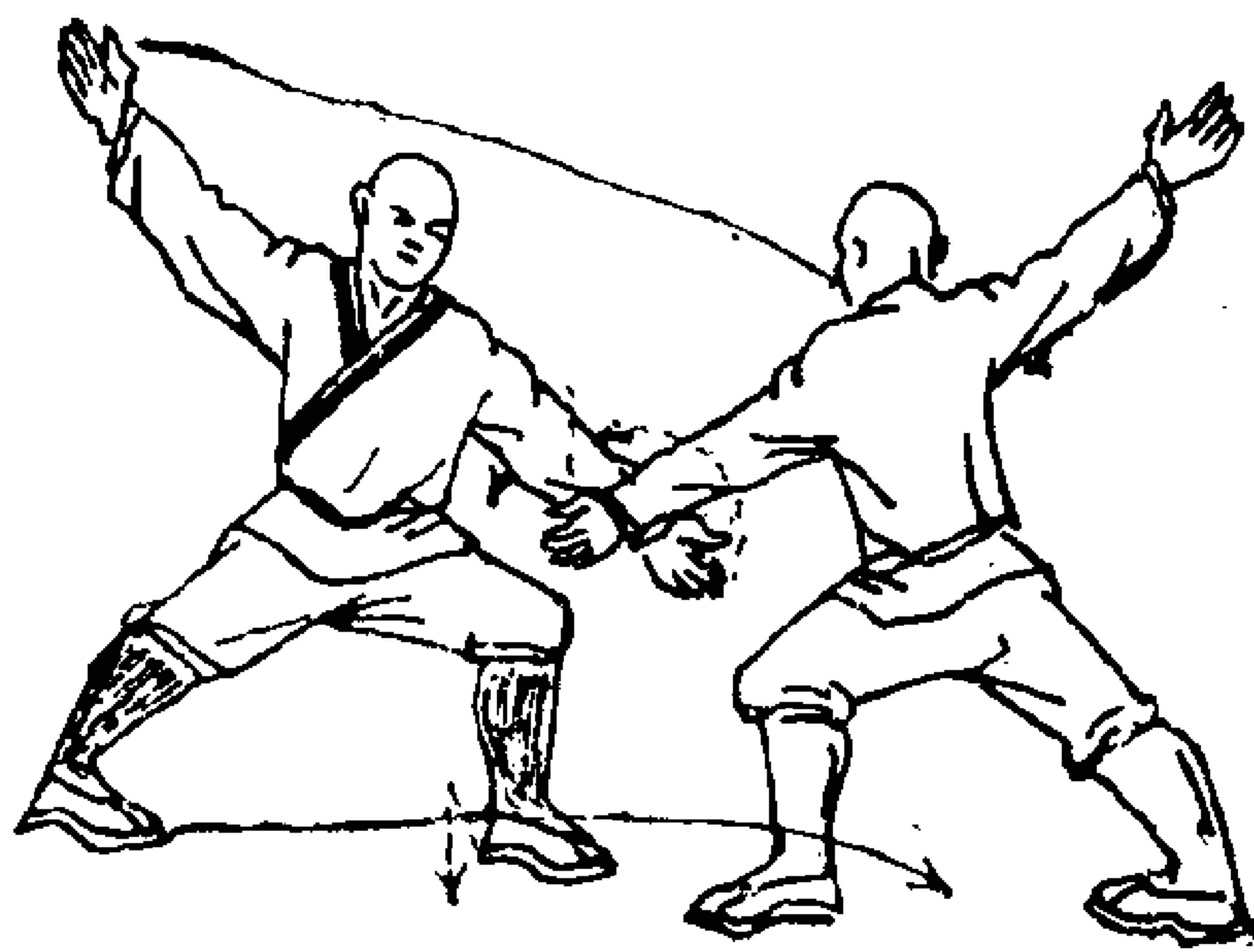


图7－54

5. **甲罗汉拔柳，乙丹凤展翅**

甲抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步两腿成叉步，绊住乙方左腿；同时，右掌反腕缠住乙方左手腕，拉于肋间左侧；进左掌落于乙方胸前，向右后扳击乙方胸肋，掌心斜向下，掌指向前。目视乙方。

乙两腿成叉步；同时，左手被抓住；右掌展于体右后上侧，掌心向右，掌指斜向后。目视甲方（图7—55）。

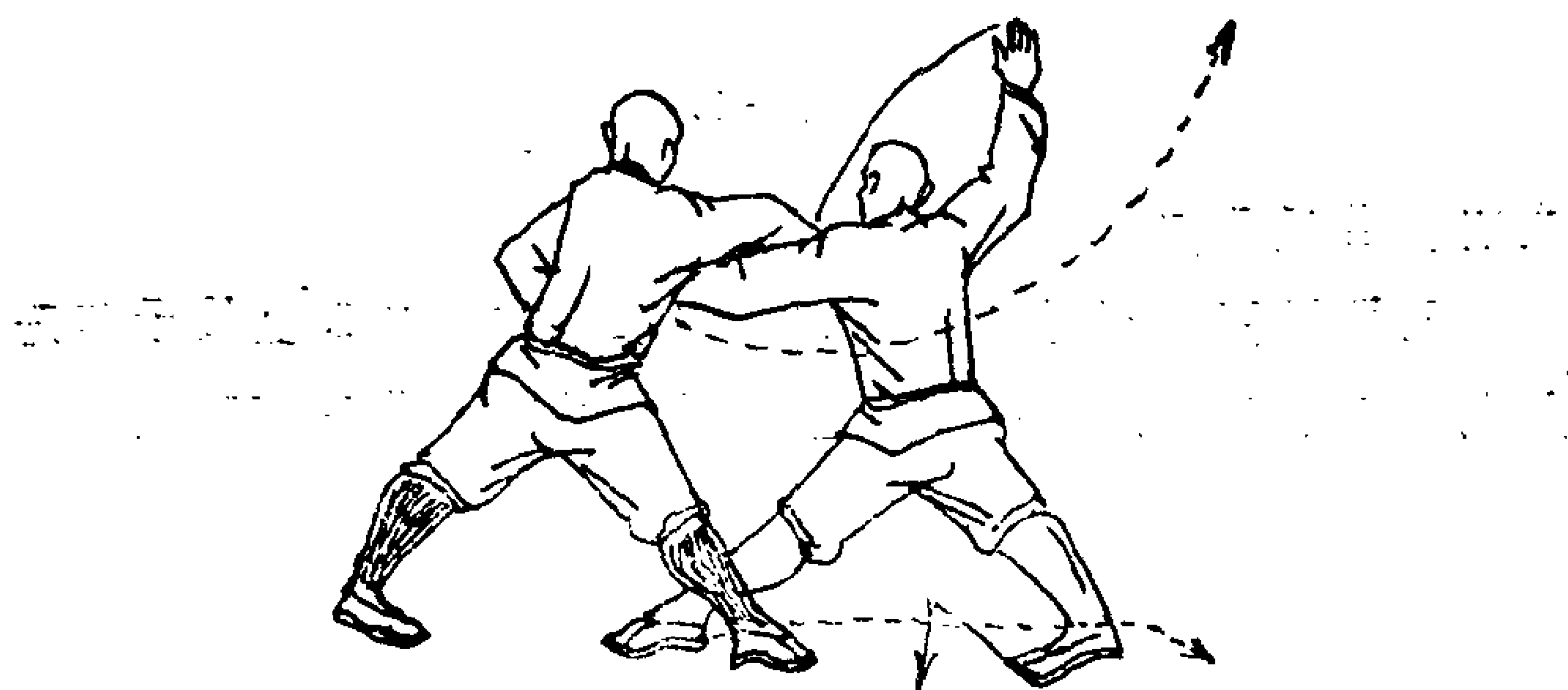


图7—55

乙抬右脚前移震脚落地，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右掌将甲右掌推开，掌心斜向前，掌指向上；左掌脱出展于头后左上侧，掌心向左，掌指向上。目视对方。

甲两腿变成右弓步；同时，右掌推向前方，掌心向前，掌指向上；左臂屈肘左掌护于左腰间，掌心向前，掌指向上。目视乙方（图7—56）。

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成叉步，绊住乙方右腿；同时，右手反腕缠住乙方右手腕下拉；左掌前插于乙方胸前，向左后扳击乙方胸肋，掌心斜向下，掌指

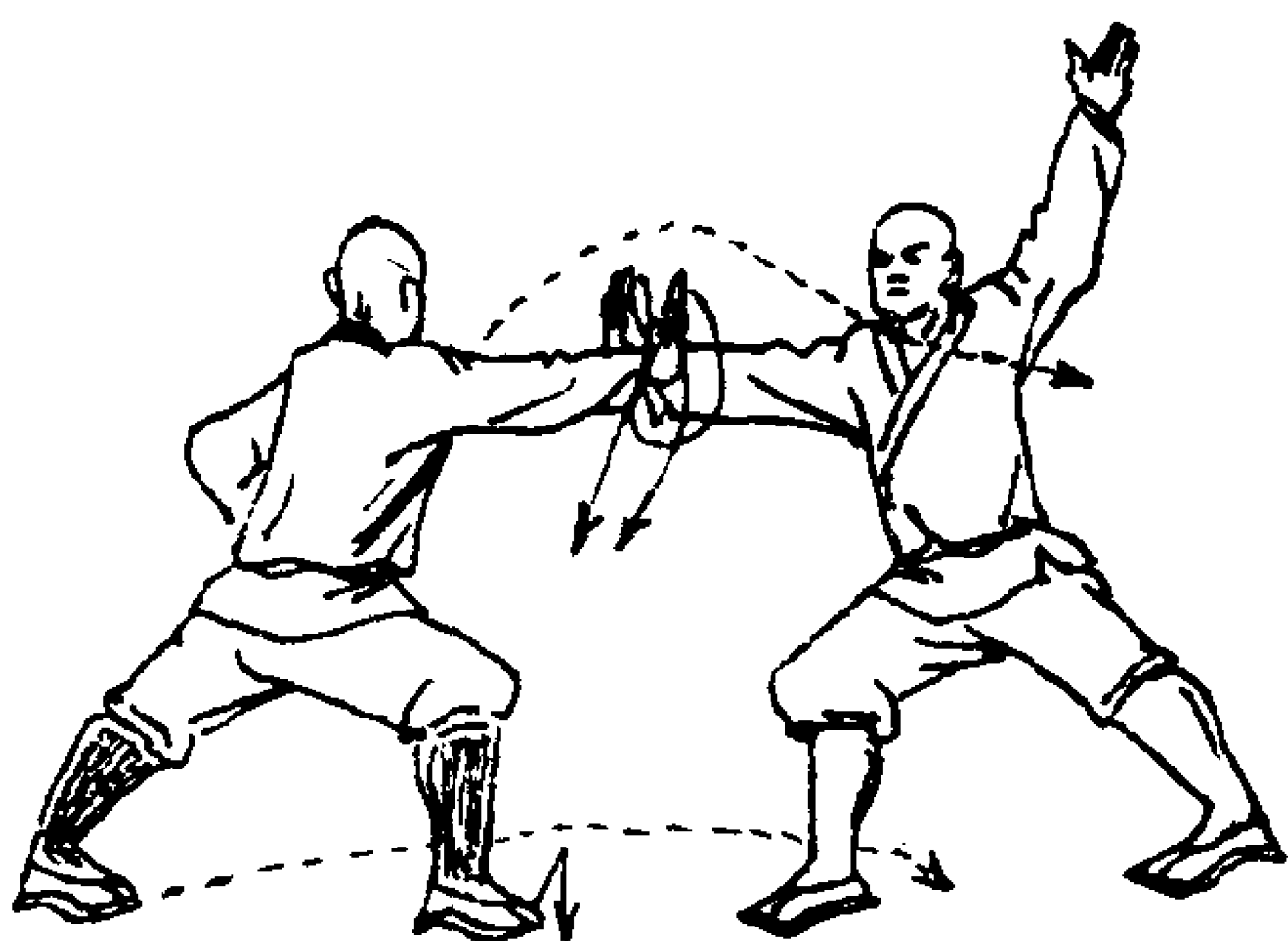


图7－56

向前。目视乙方。

乙两腿变成高弓步；同时，右掌被拿；左掌上展于体左后侧，掌心向左，掌指斜向上。目视甲方（图7—57）。



图7－57

乙右脚后撤一步，两腿成左高弓步；同时，左掌推击甲方左手腕；右掌脱出展于体右后上侧，掌心向右，掌指斜向上。目视甲方左臂（图7—58）。

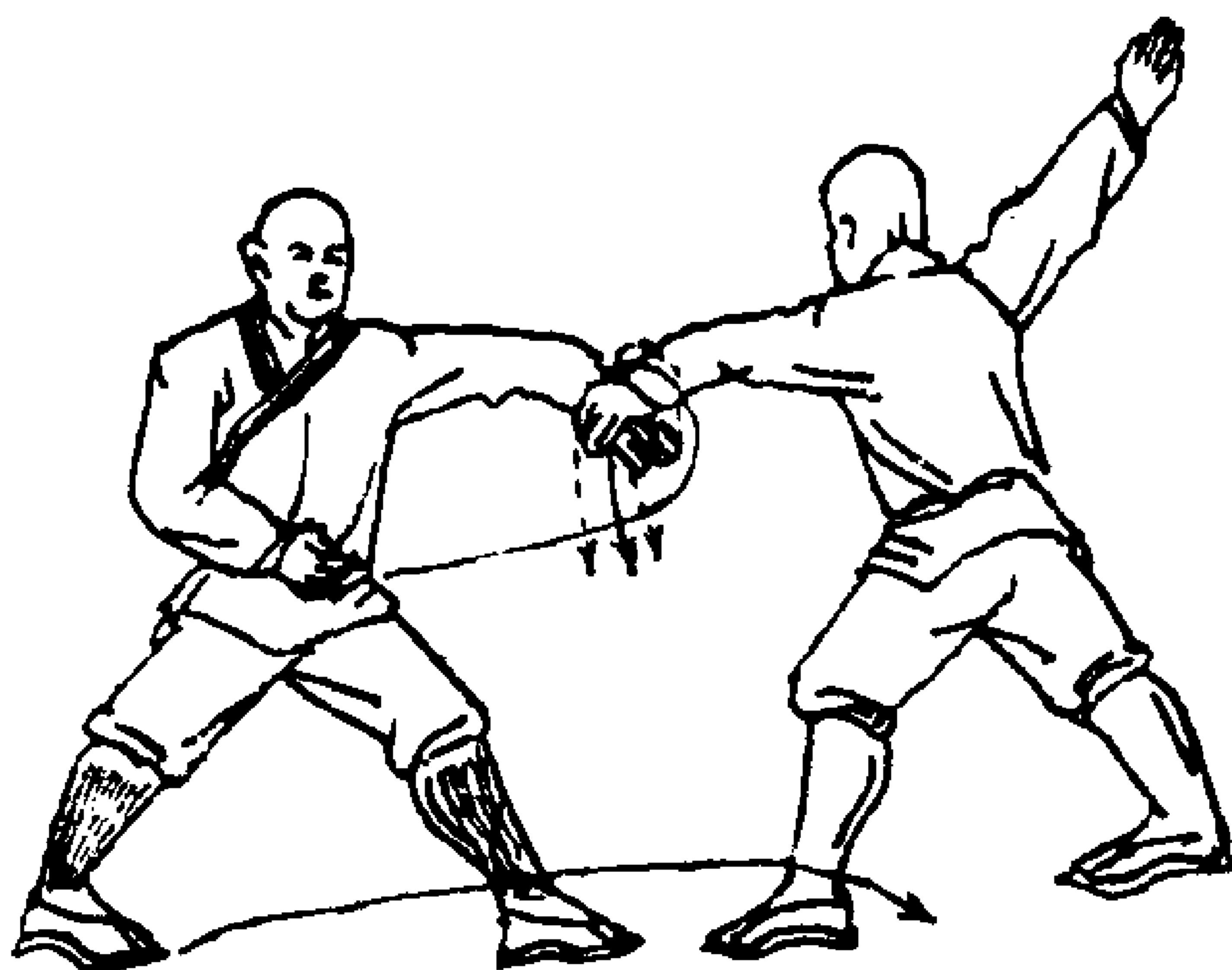


图7－58

6．甲双手缠腕，乙挂搭按肩

甲右脚前上一步，两腿成右弓步，绊住乙左腿；同时，左掌背上抬迎击乙左掌心，右掌心拍击乙左掌背，两手夹住乙方左掌，向左上缠拧，并以右肘压击乙方左臂。目视乙方。

乙两腿变成叉步；同时，左手被拿；右掌外展于体右后上侧，掌心向右，掌指斜向上。目视甲方（图7—59）。

乙右掌沿左肩向下抹切，抹掉甲方双手，并反腕抓住甲右手腕，向下牵拉；速用脱出之左掌按压甲方右肩。目视甲方。

甲两腿变成叉步；同时，右手被拿，右肩被按；左臂屈肘左掌护腰间前侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视乙方（图7—60）。

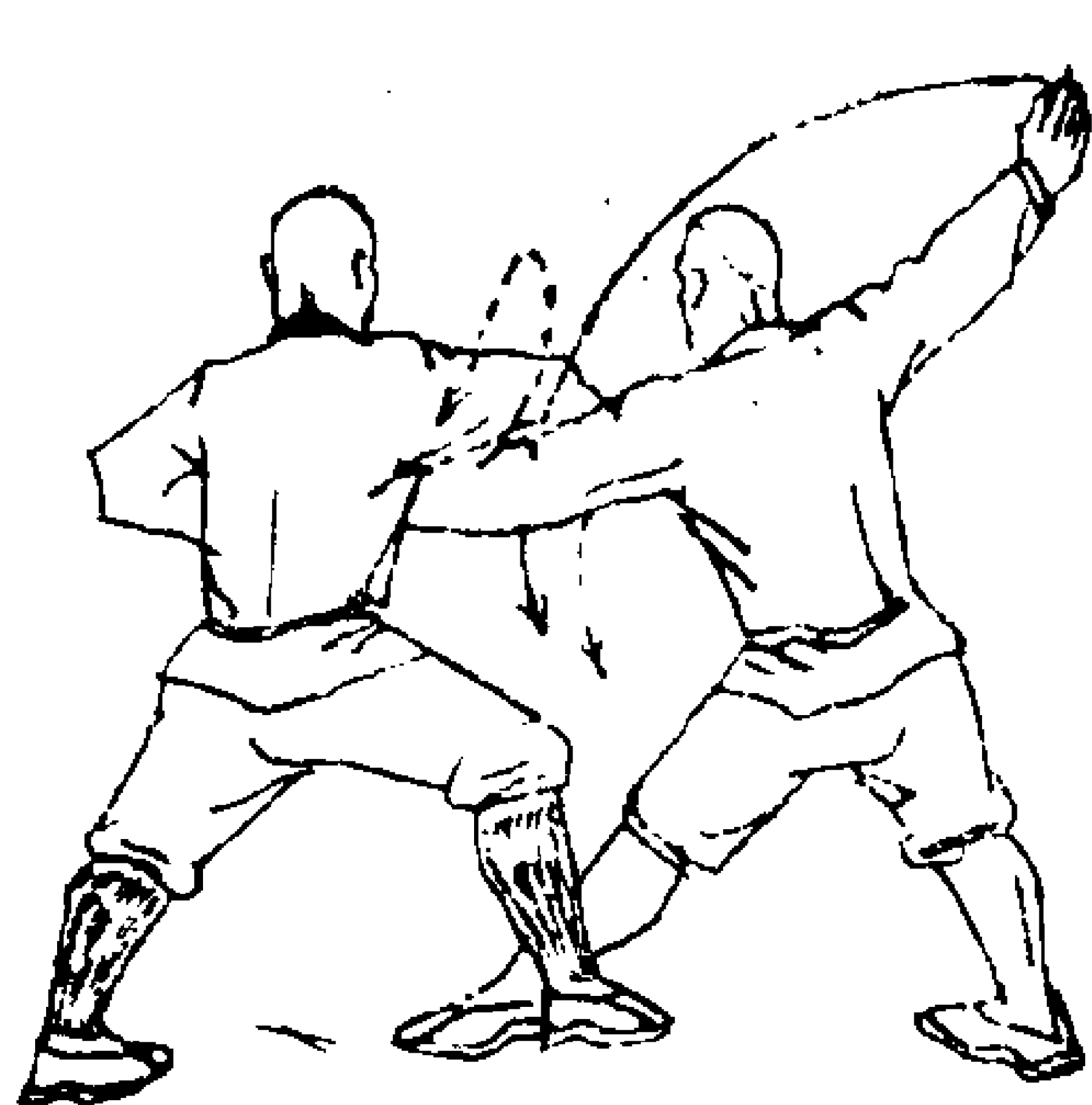


图7-59

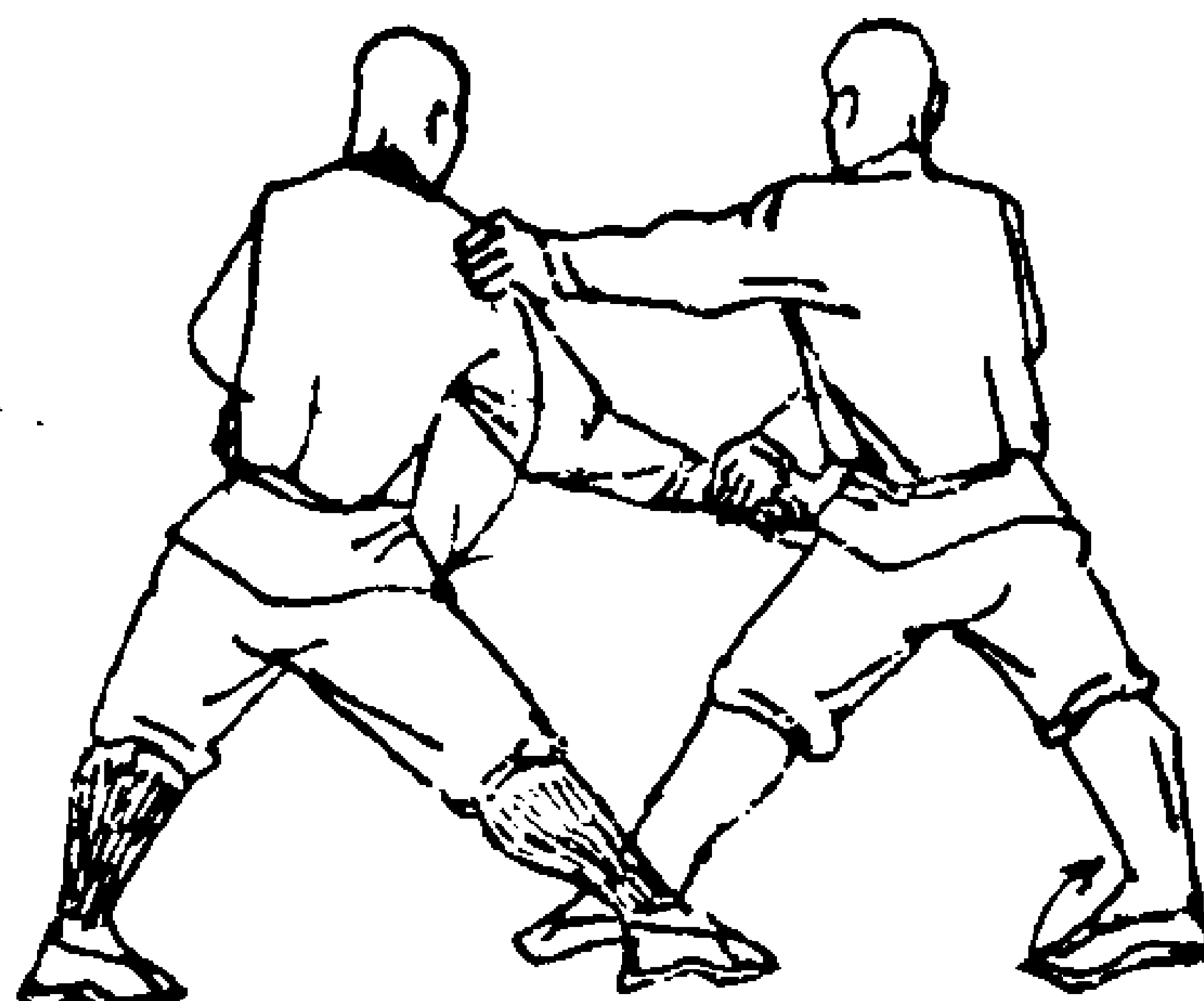


图7-60

7. 甲近身贴靠，乙腋下插刀

甲两腿不动；上体向乙倾斜贴靠，同时，右掌变拳向乙腹部猛揣撑击，拳心向左，拳眼向前；左臂屈肘左掌变拳护胸，拳心向内，拳眼向前。目视乙方。

乙右脚尖外旋；同时，左掌变拳，经甲右腋后侧向前胸肋插击，拳心向右，拳眼向前；右臂屈肘、右掌变拳护胸，拳心向内，拳眼向前。目视甲方（图7—61）。

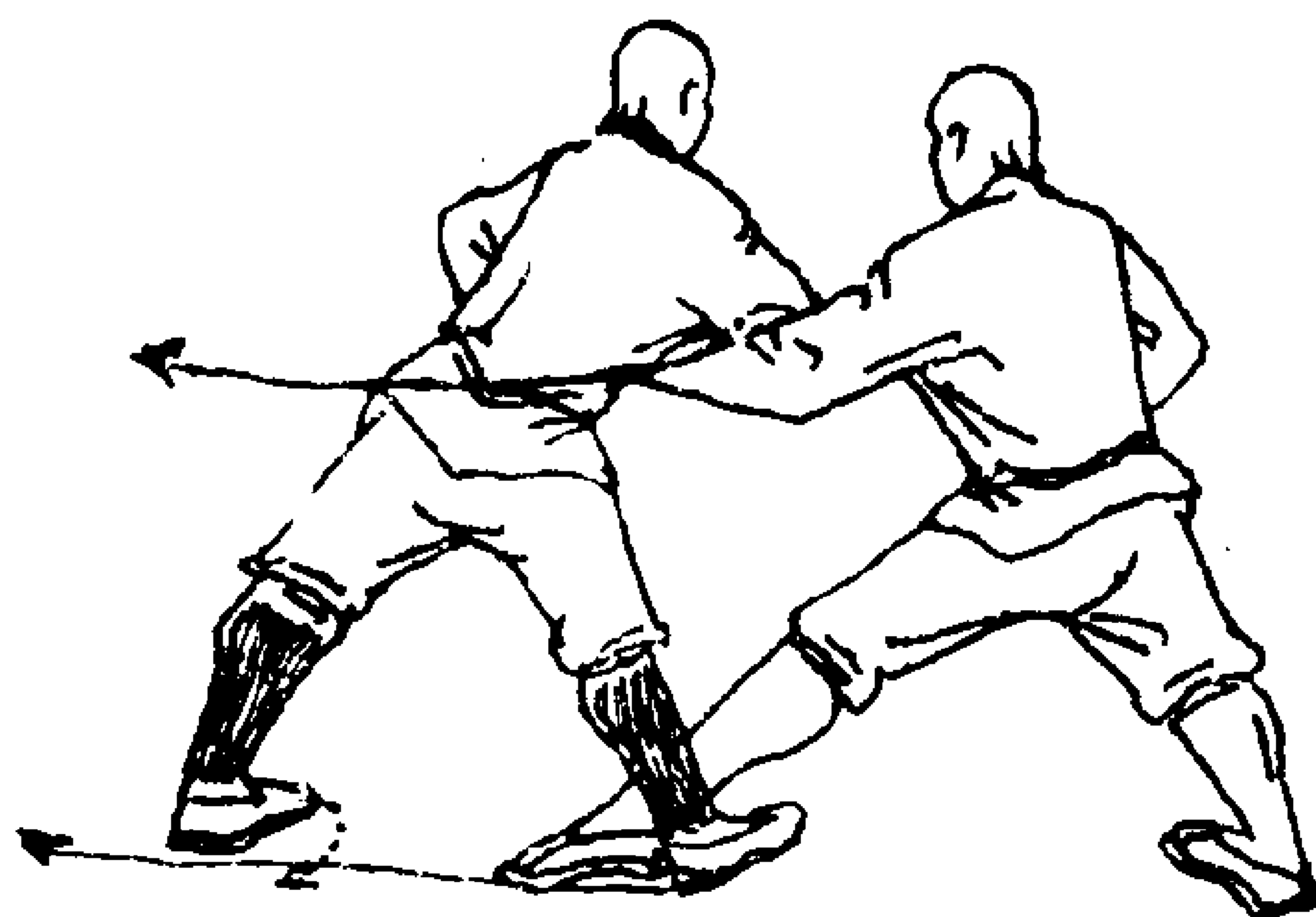


图7-61

8.甲金蝉脱壳，乙追蛇入洞

甲左脚尖内旋，体右转90°，右脚向右侧横撤一步，使两腿变成马步；同时两拳变掌，左掌推击乙方左小臂，掌心斜向下，掌指向左；右臂屈肘右掌抽回护胸，掌心斜向内，掌指向左。目视乙方。

乙上体前移，两腿变成左弓步；同时，左拳向前猛揣，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘收护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图7—62）。

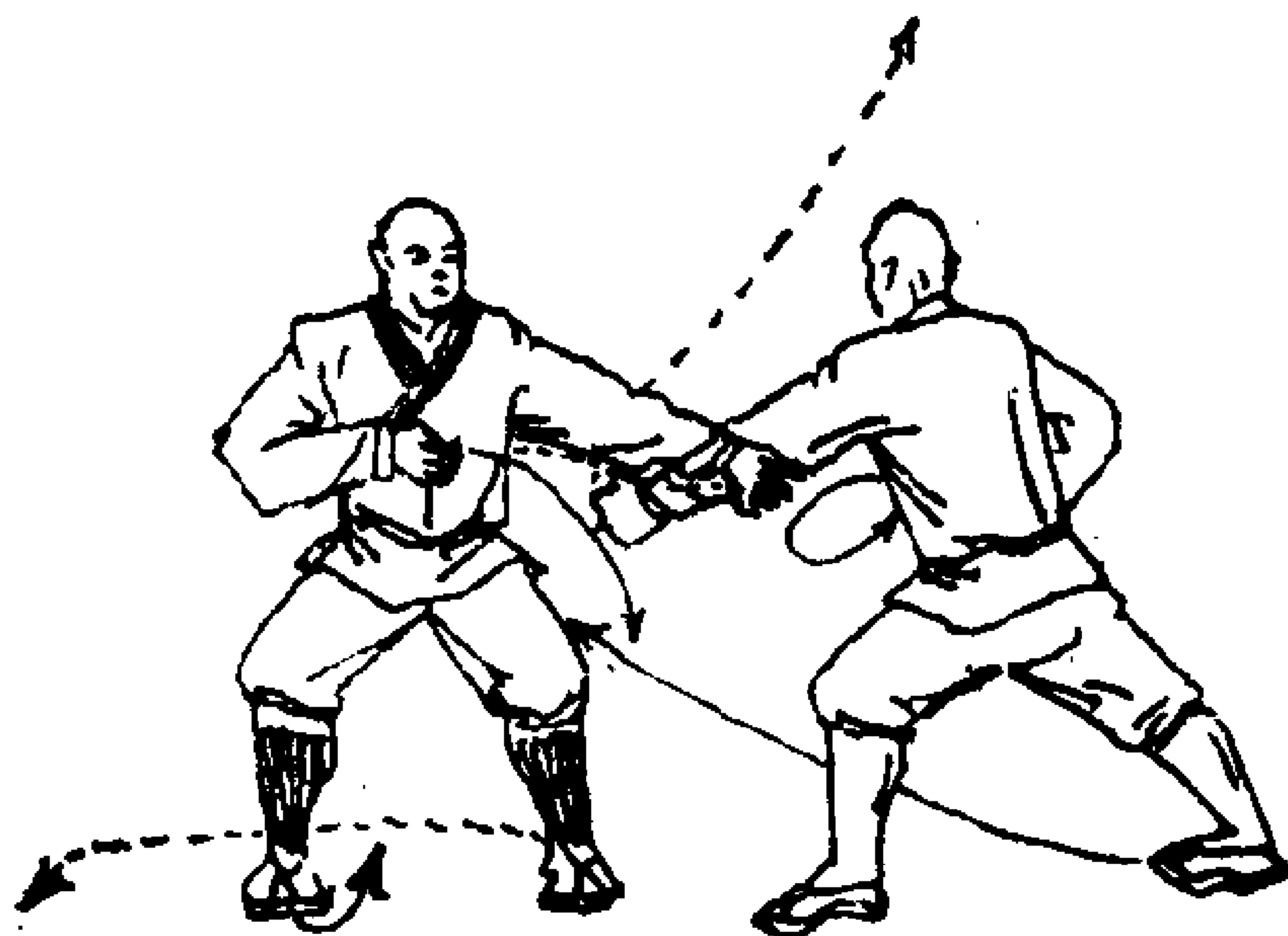


图7－62

9.乙展臂弹踢，甲撤身砸拳

乙抬右脚向甲胯踢击；同时，右臂屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上；左拳上展于头后上侧，拳心向左，拳眼向前。目视前方

甲右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成弓步；同时两掌变拳，右拳向前砸击乙脚面，拳心向左，拳眼斜向前；左臂屈肘左拳护左肋外侧，拳心向内，拳眼斜向

前。目视乙方（图7—63）。

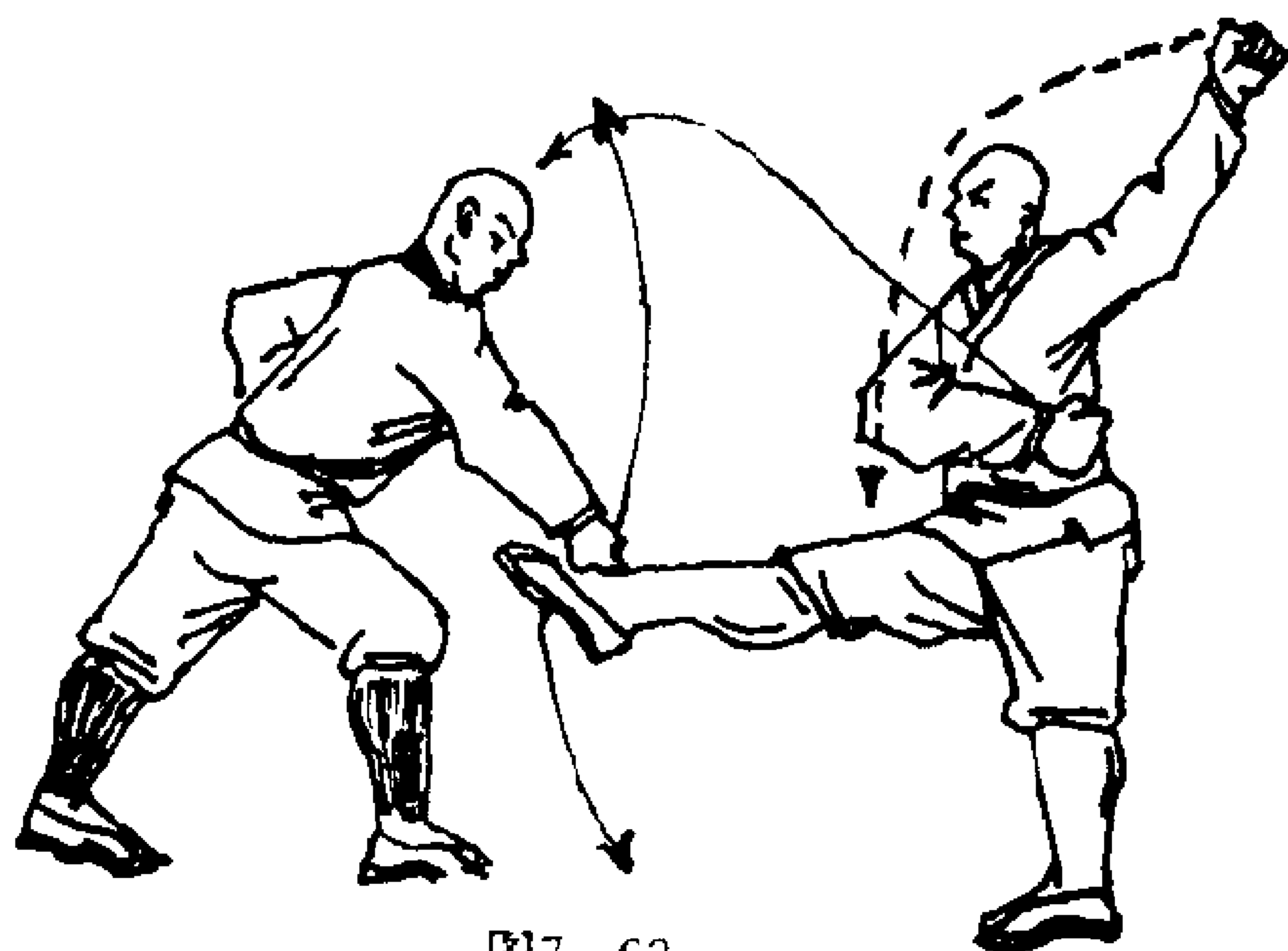


图7－63

10.乙天鹅下蛋，甲单凤朝阳

乙右脚在前下落，两腿成右弓步；同时右拳向甲头部砸击，拳心向左，拳眼斜向后；左臂屈肘左拳护胸左侧，拳心护向里，拳眼向上。目视甲方。

甲右弓步不变；右拳上架乙来势，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘护胸左侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图7—64）。

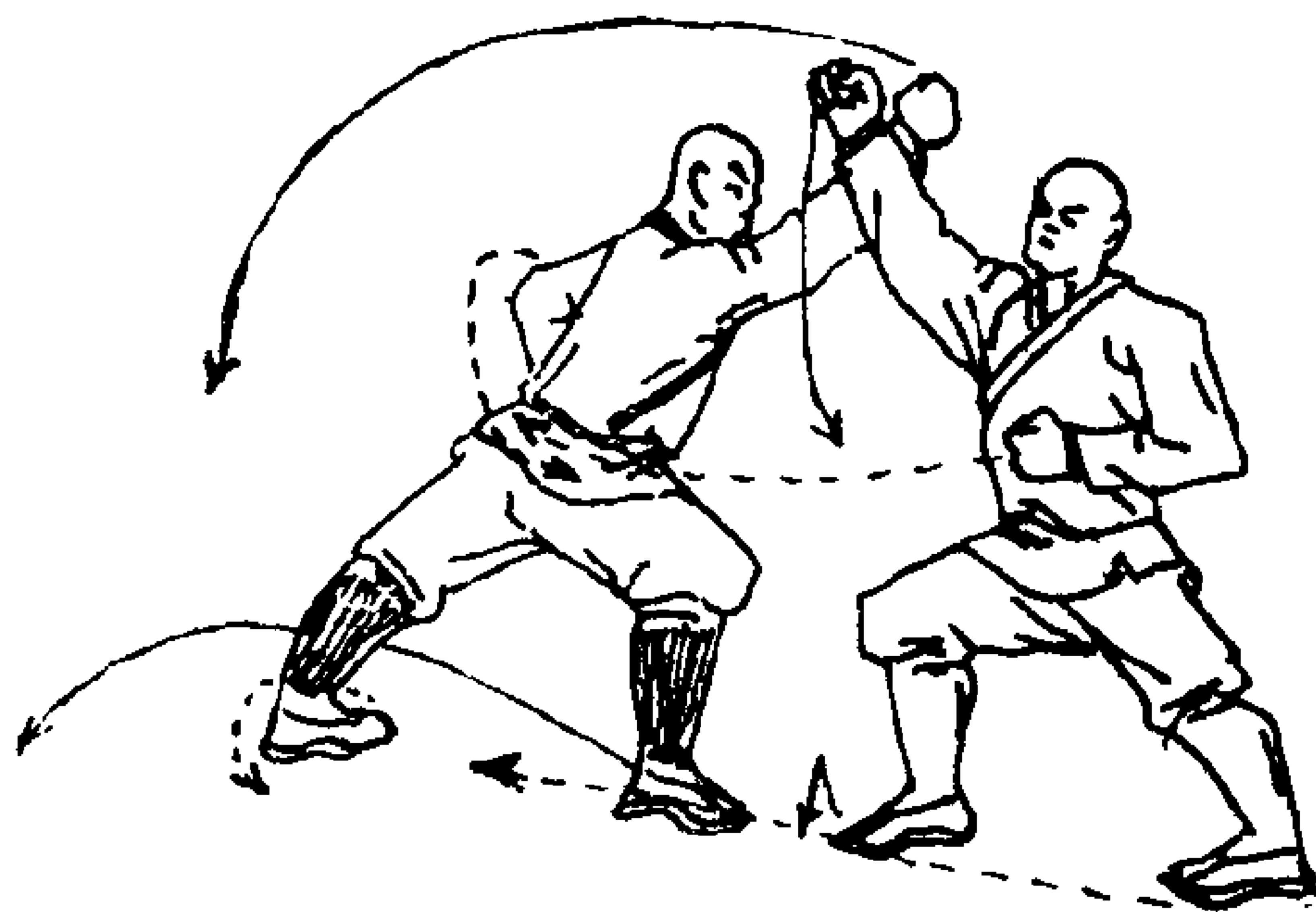


图7－64

11.乙乌龙钻洞，甲回首拨击

乙抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左拳直击甲方腰部命门穴，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳收护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲右脚抬起、左脚为轴，体左转360°，两腿成左弓步；同时左拳外拨乙左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于腰间右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图7—65）。

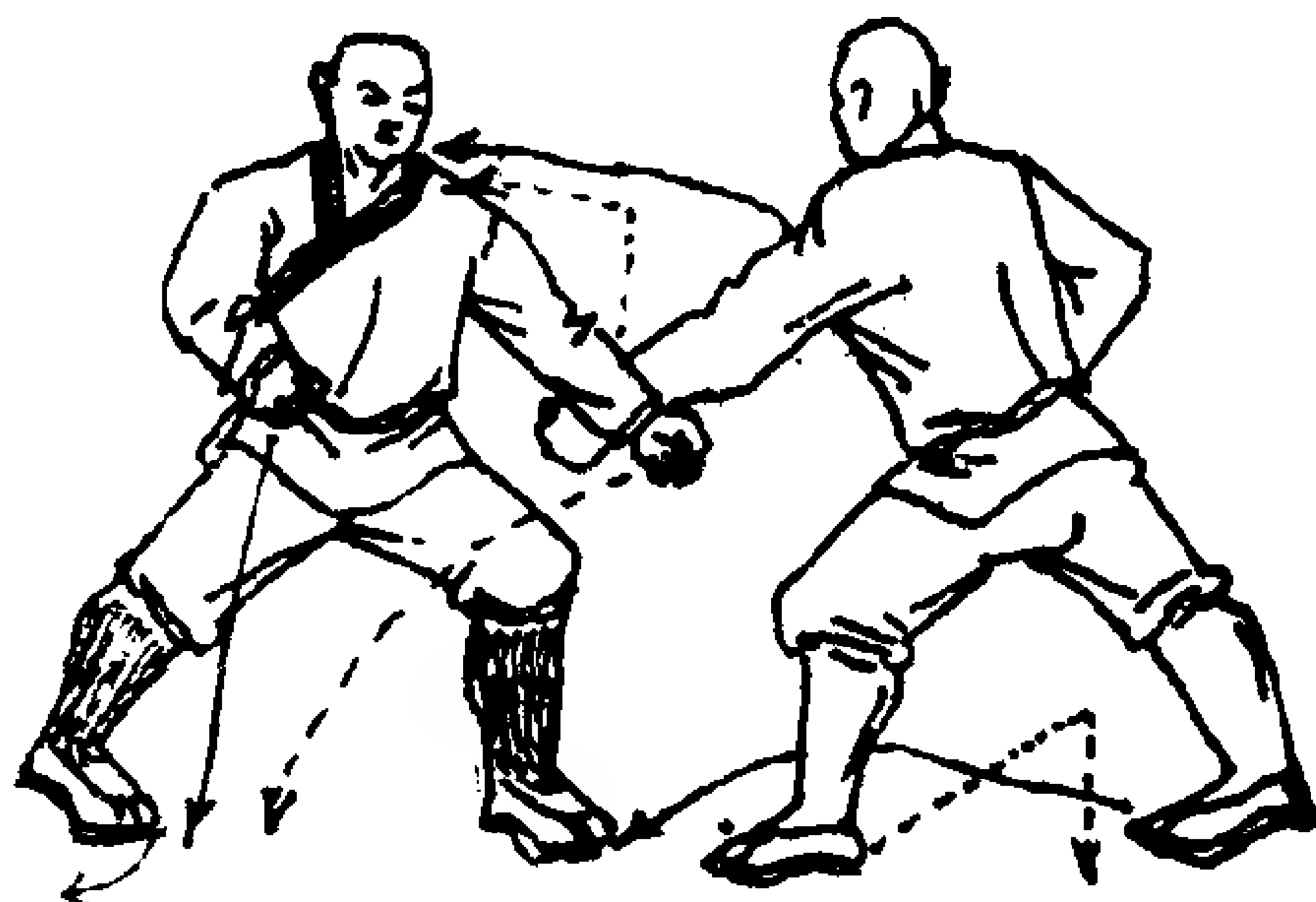


图7－65

12.乙力士推碑，甲扑地游龙

乙抬左脚内收、震脚落地，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，向甲猛力推击，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲右脚尖外旋，体右转90°，两腿成左仆步；同时两拳变掌向身前扑地，掌心向下，掌指向前。目视乙方(图7—66)。

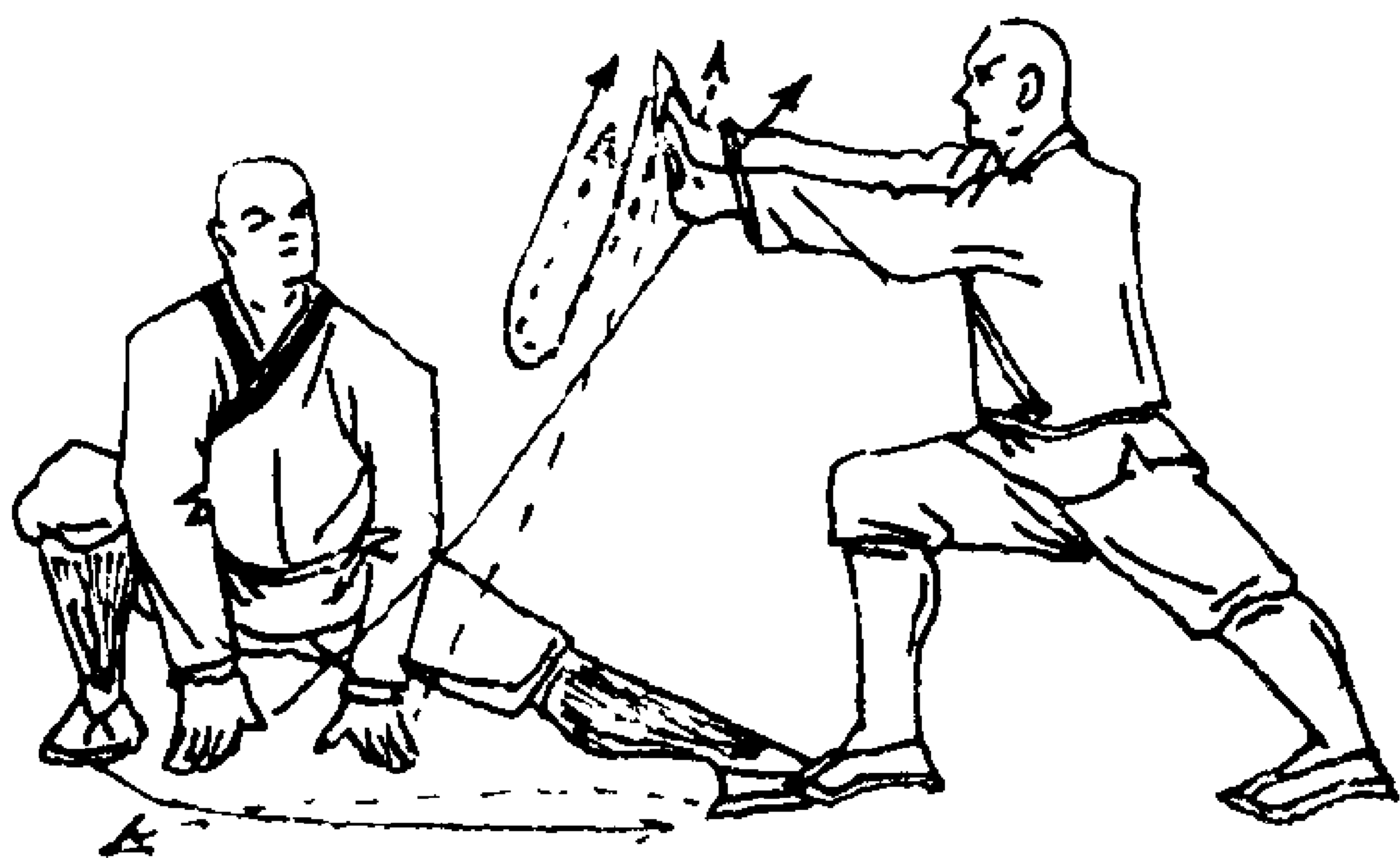


图7—66

13.乙夜叉探海，甲犀牛望月

乙右弓步不变；上体前探，同时两掌向甲劈击，掌心相对，掌指向前，目视甲方。甲起身，两脚跳起，体左转90。两脚前后换步下落，两腿成右弓步；同时双掌向前上架拨乙方两掌，掌心向内，掌指斜向上。目视乙方。

乙右弓步不变；两掌被架起，掌心向内，掌指斜向上，与甲方两掌相持。目视甲方（图7—67）。

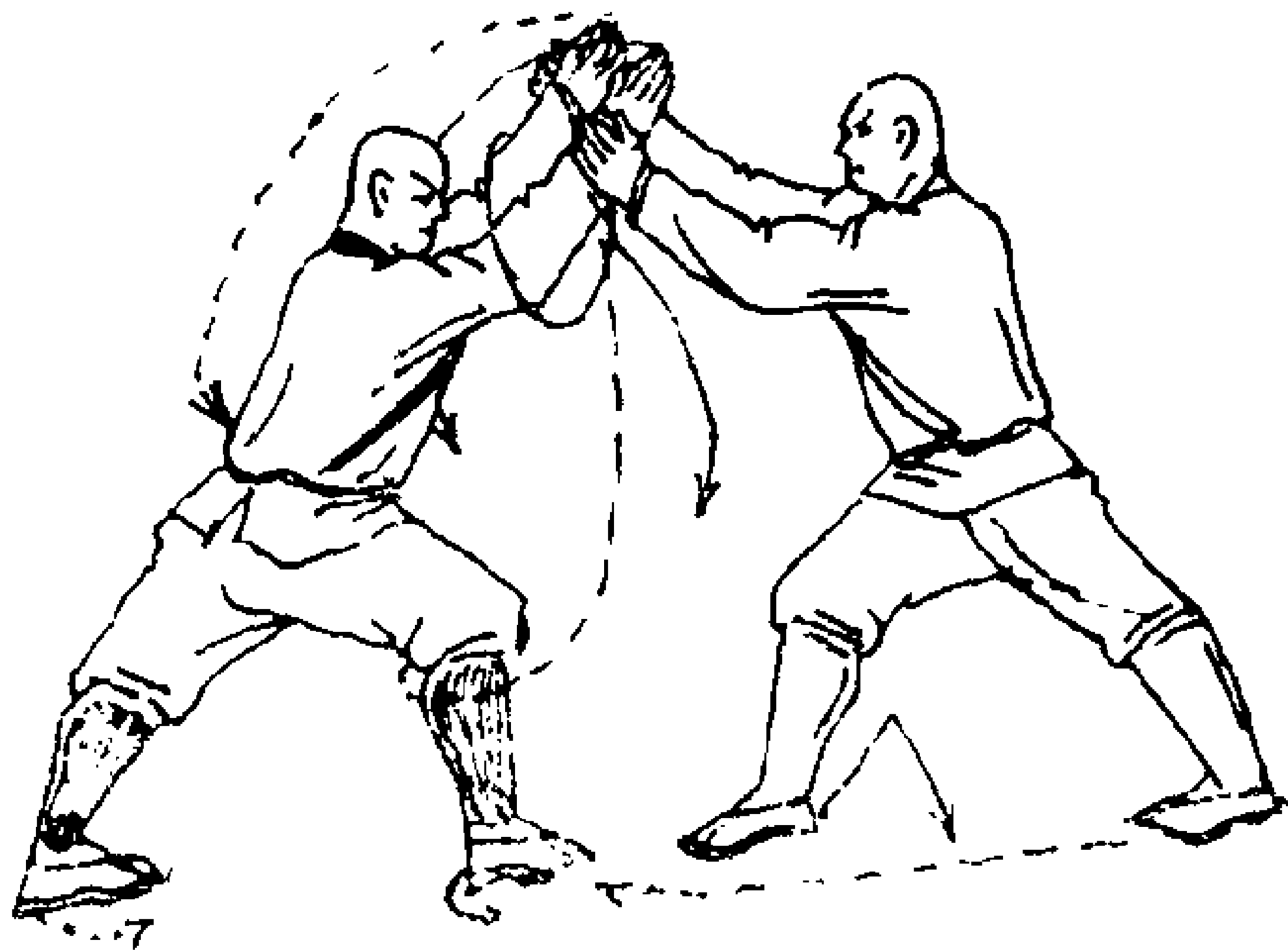


图7—67

14. 乙马步挎篮，甲罗汉坐钟

乙抬右脚内收震脚落地，体右转90°，左脚向左侧横上一步，两腿成马步；同时，左掌向甲右腿挎击；右臂屈肘、右掌拨开甲掌护于腰间前侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方。

甲两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时两臂屈肘两掌变拳护于两肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视右侧（图7—68）。

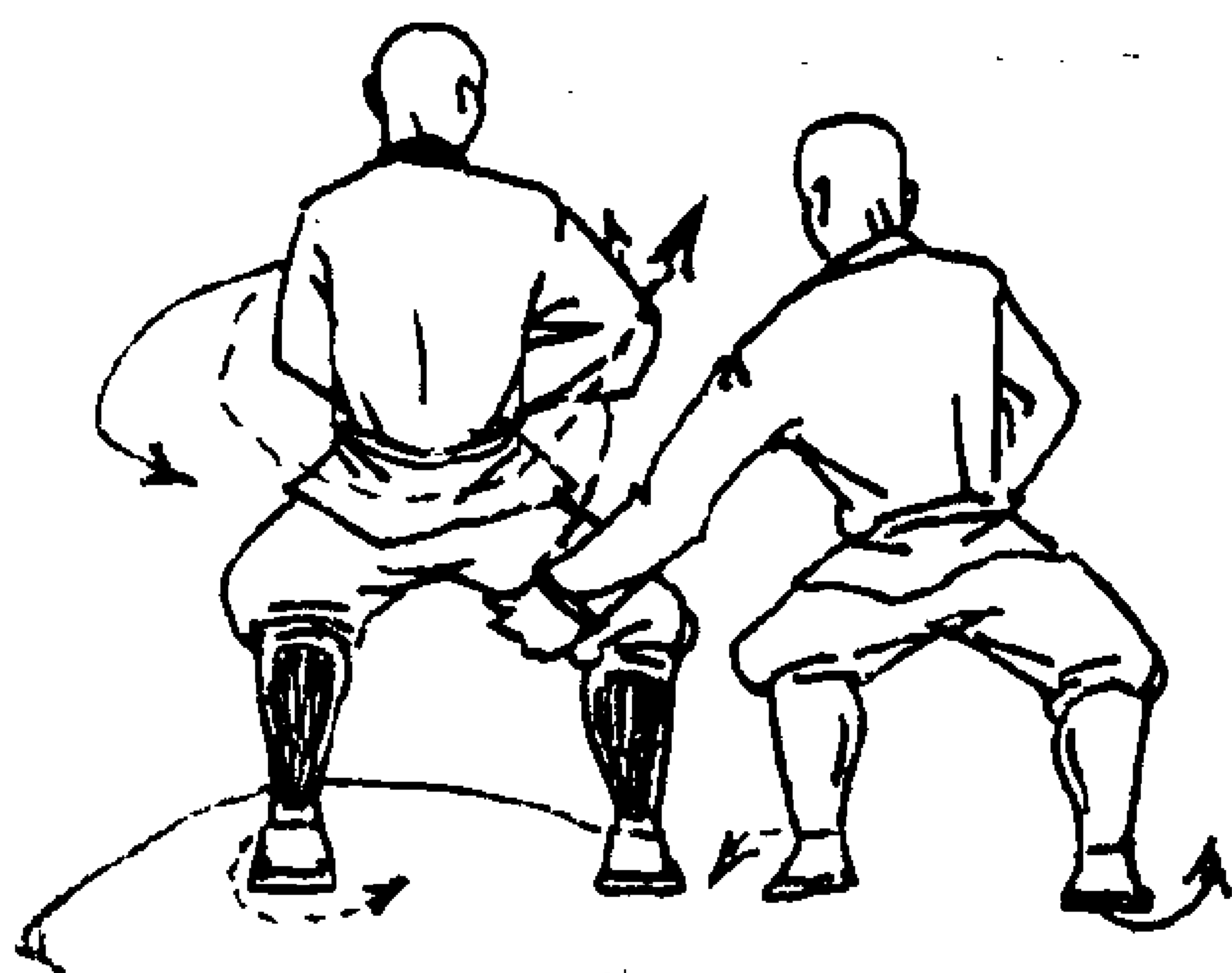


图7－68

15. 甲狮子摆头，乙俊鸟投林

甲右脚抬起、左脚为轴，体左转270°，右脚在后方下落，两腿成左弓步；同时左拳变掌，向乙方头部砍劈，掌心斜向右，掌指向前；右臂屈肘护胸右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚蹍地，体左转90°，两腿成右弓步；同时右臂屈肘右掌护胸，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌向上、向外拨

甲左掌腕，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲方（图7—69）。

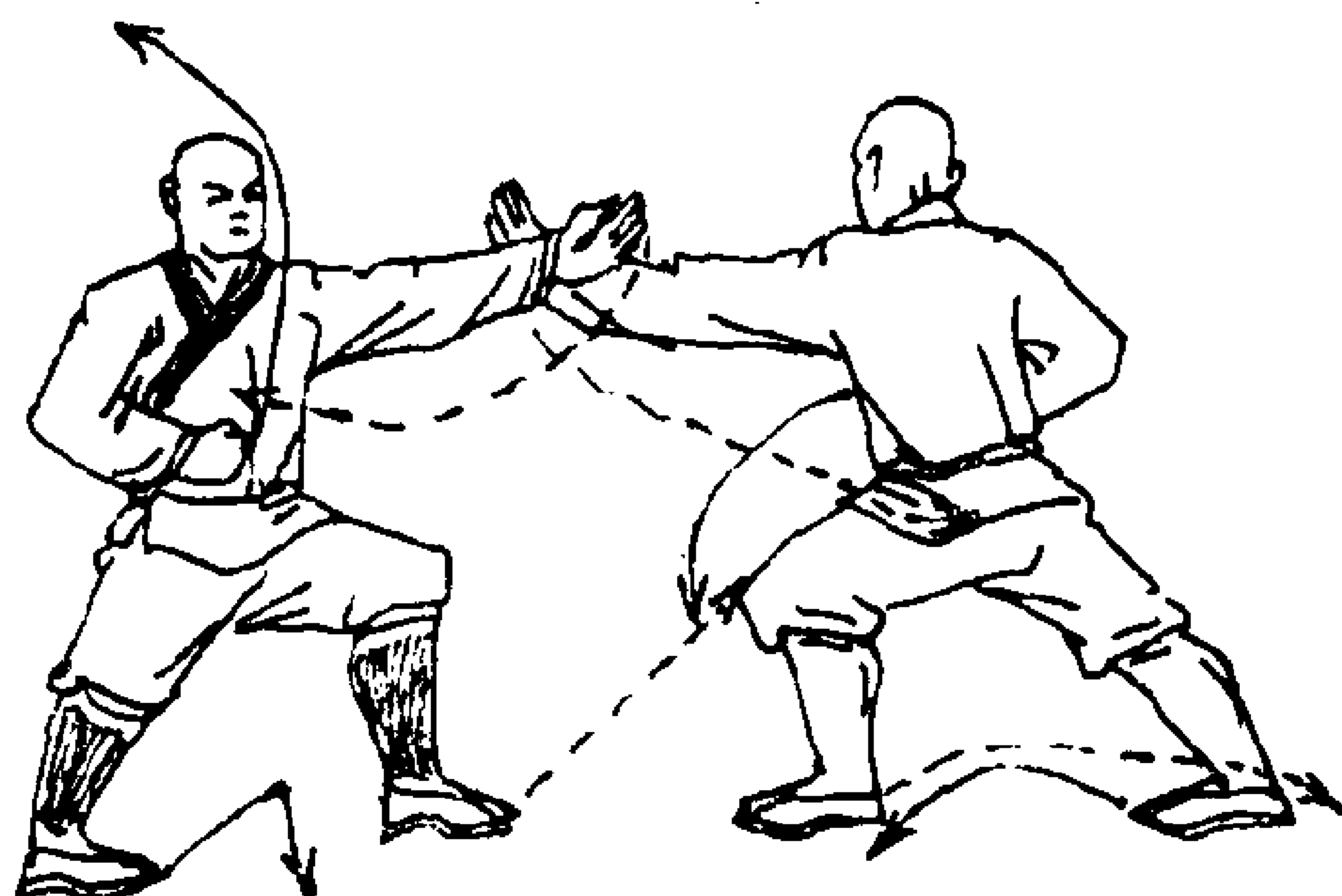


图7－69

16. 甲浪子踢球，乙千斤砸拳

甲右脚抬起前移、震脚落地，左脚向乙左膝关节踢击；同时，左臂屈肘左掌变拳收护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上；右拳展于头上后侧，拳心向右，拳眼向后。目视乙方。

乙两脚前后换步，两腿成大叉步；同时两掌变拳，右拳向下砸击甲方左脚，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳收护于腰前侧，拳心向内，拳眼向前。目视甲方（图7—70）。

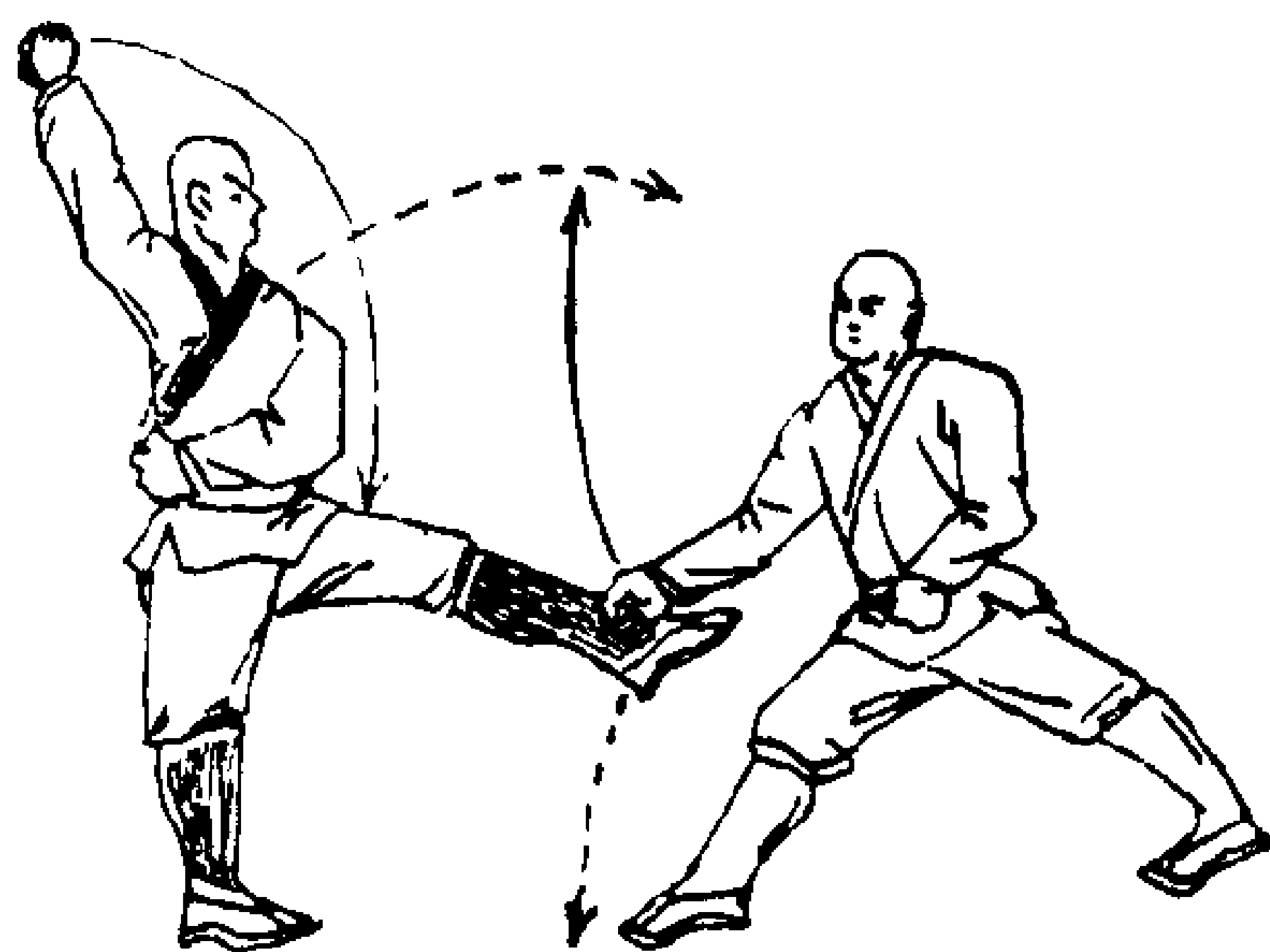


图7－70

17. 甲武松铁臂，乙单臂架梁

甲左脚在前方落地，两腿成左弓步；同时，左拳向乙头部砸击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收于肋前右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两腿变成右弓步；同时，右拳向上架开甲方左拳，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于左腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图7—71）。

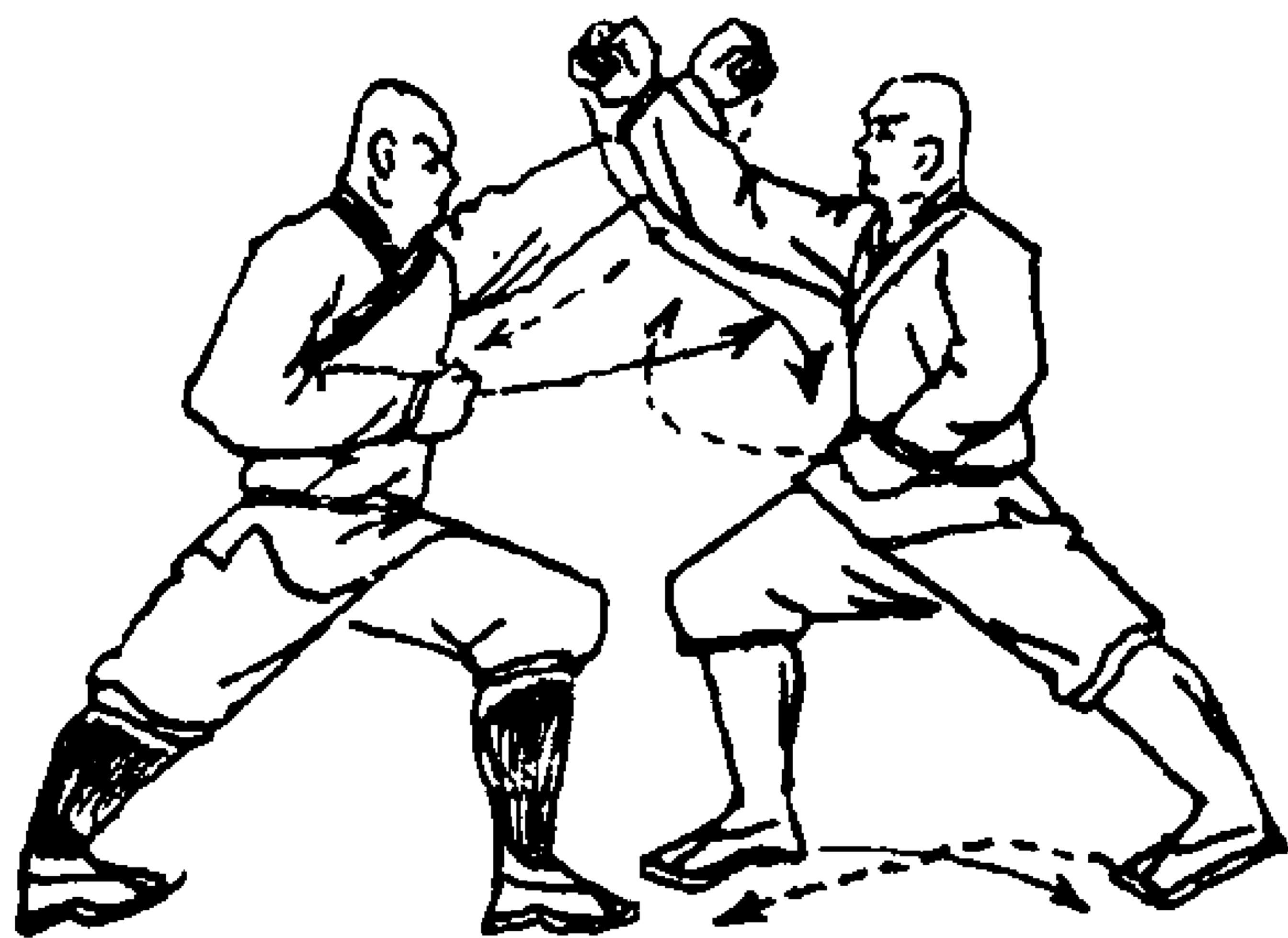


图7－71

18. 甲饿狼掏心，乙马步格拦

甲弓步不变；右拳向乙胸部冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚跳起，体右转90°，两脚前后换步，两腿成马步；同时，左拳由左向右屈肘格拦，拳心向右，拳眼向后；右臂屈肘右拳护于腰间，拳心向内，拳眼向上。目视前方甲拳（图7—72）。

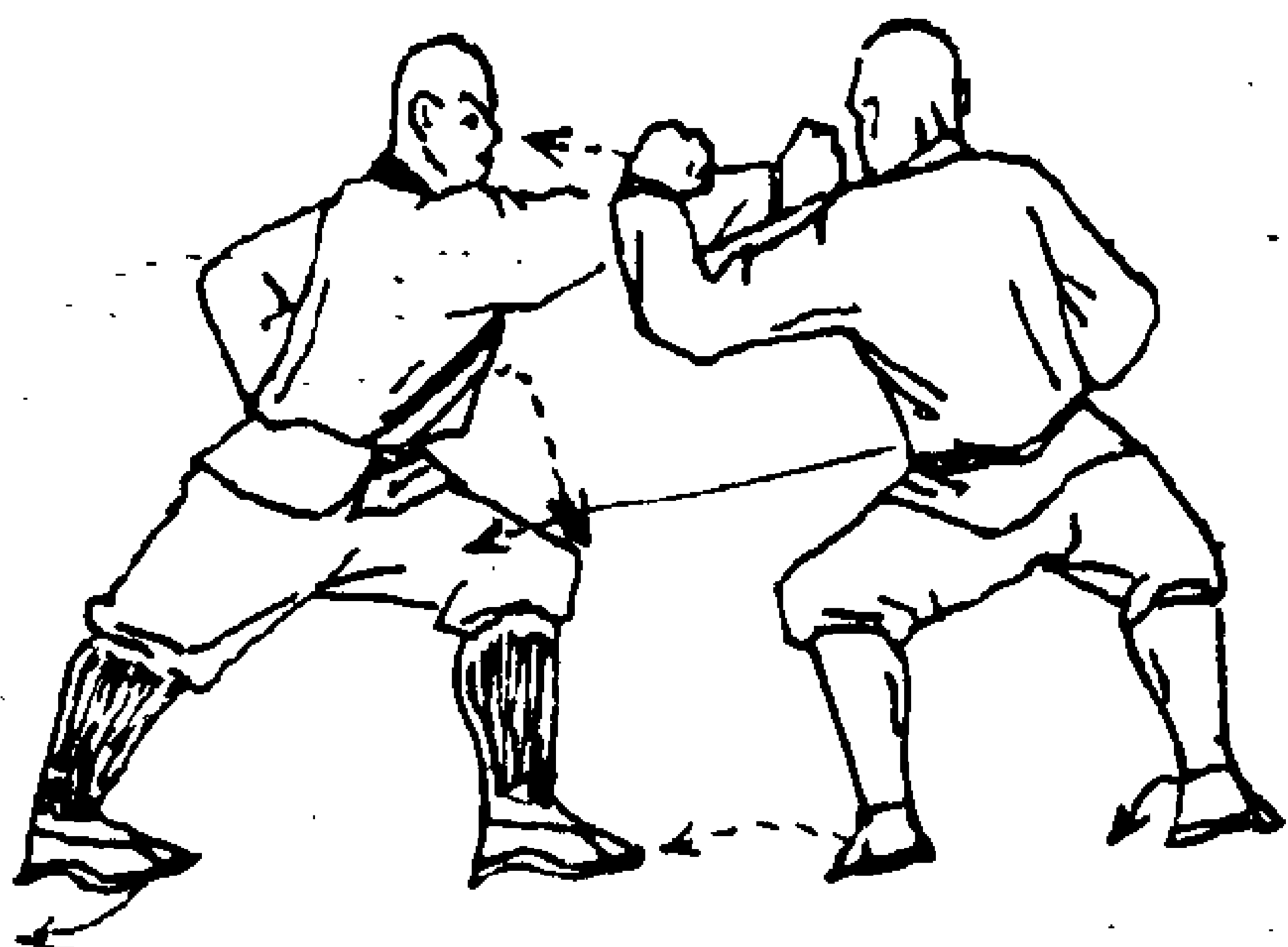


图7—72

19.乙海底偷桃，甲横身闭门

乙两脚为轴体左转90°，左脚前移，两腿成左弓步；同时，右拳变掌，直击甲裆，掌心向下，掌指向前，左臂屈肘左拳变掌架于头前左侧，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲右脚尖外旋，体右转90°，两腿成右横弓步；身体重心后移，同时两拳变掌，左掌向前拨挑乙右掌，掌心向右，掌指向下；右臂屈肘右掌收护于胸前，掌心向内，掌指向前。目视乙方（图7—73）。

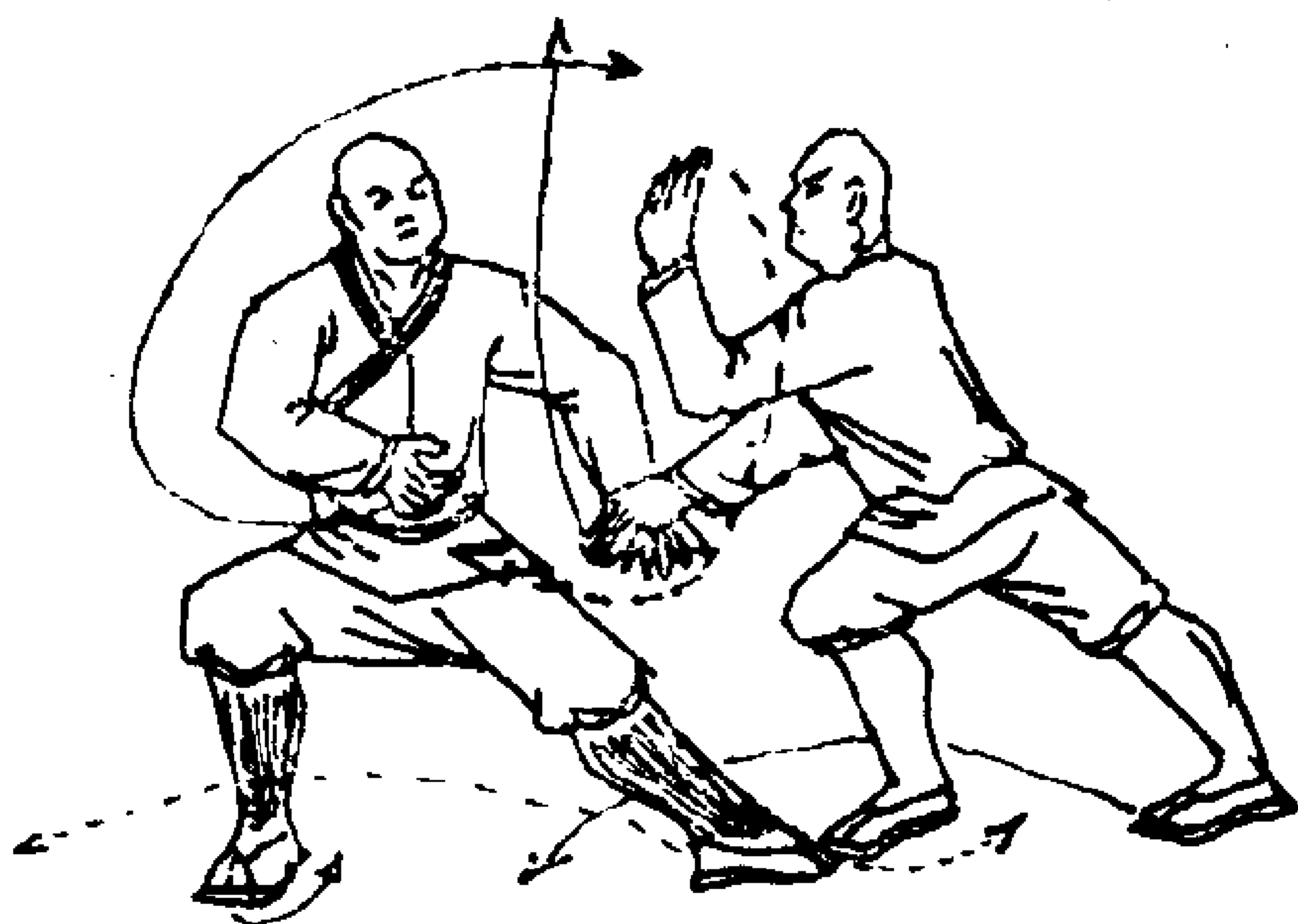


图7—73

20.甲撤身砸拳，乙海底砸鳖

甲右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成高弓步；同时两掌变拳，右拳向乙方头部砸击，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙双足离地向前换步踮跳，两脚落地成左跪步；同时两掌变拳，右拳上架甲方右小臂，拳心向左，拳眼向后；左拳环半弧，直击甲方裆部，拳心向右，拳眼向上。目视甲腿（图7—74）。

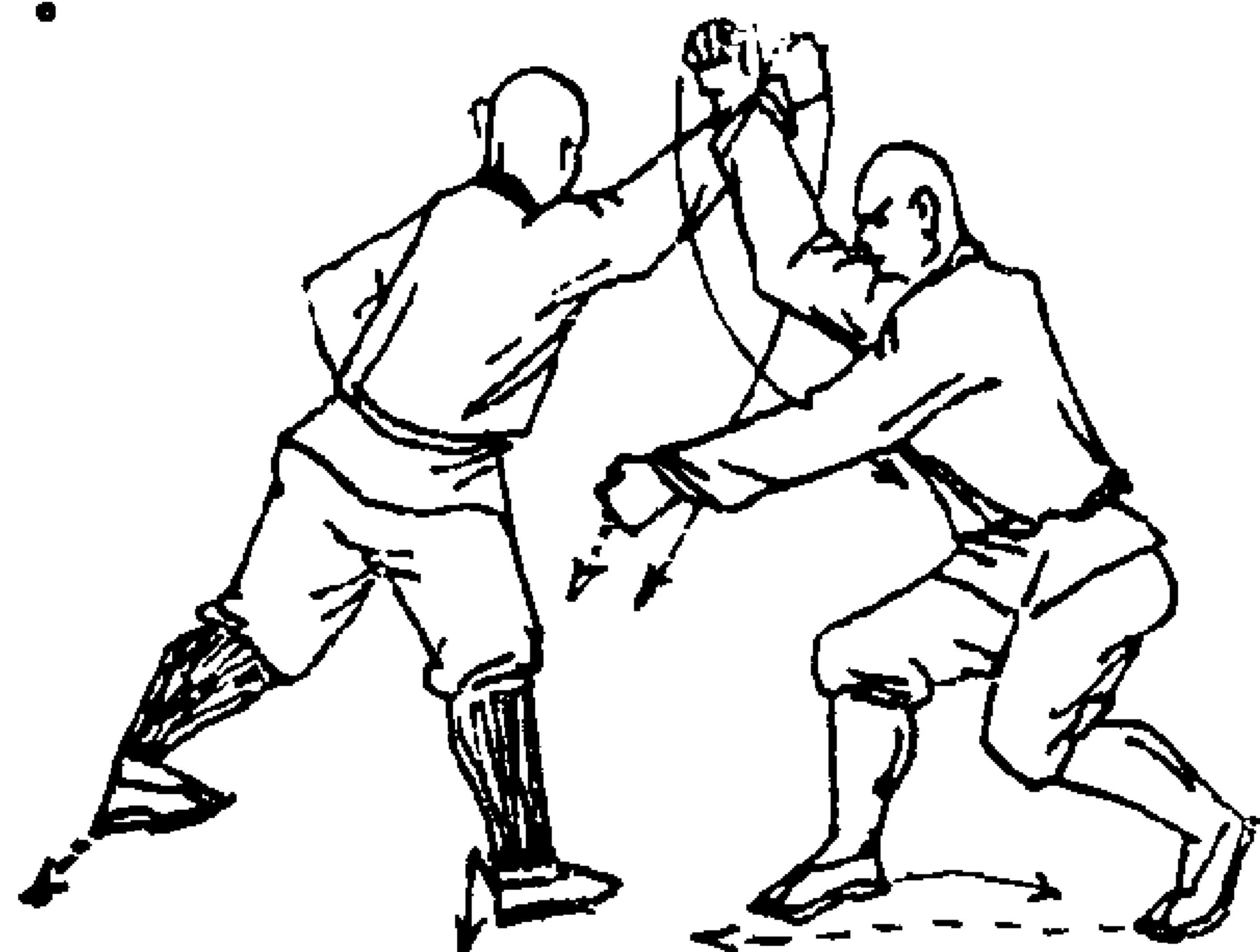


图7－74

21.甲马步拨拳，乙换步栽击

甲右脚抬起原地震脚下落，左脚移步，两腿成马步；同时，右拳向下拨打乙方左拳，拳心向左，拳眼向前；左臂屈肘左拳护于左肋下侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚离地前后换步踮跳，两脚落地成左弓步；同时，左拳向甲裆部用力栽击，与甲右拳碰击相持；右臂屈肘右拳收回于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图7—75）。

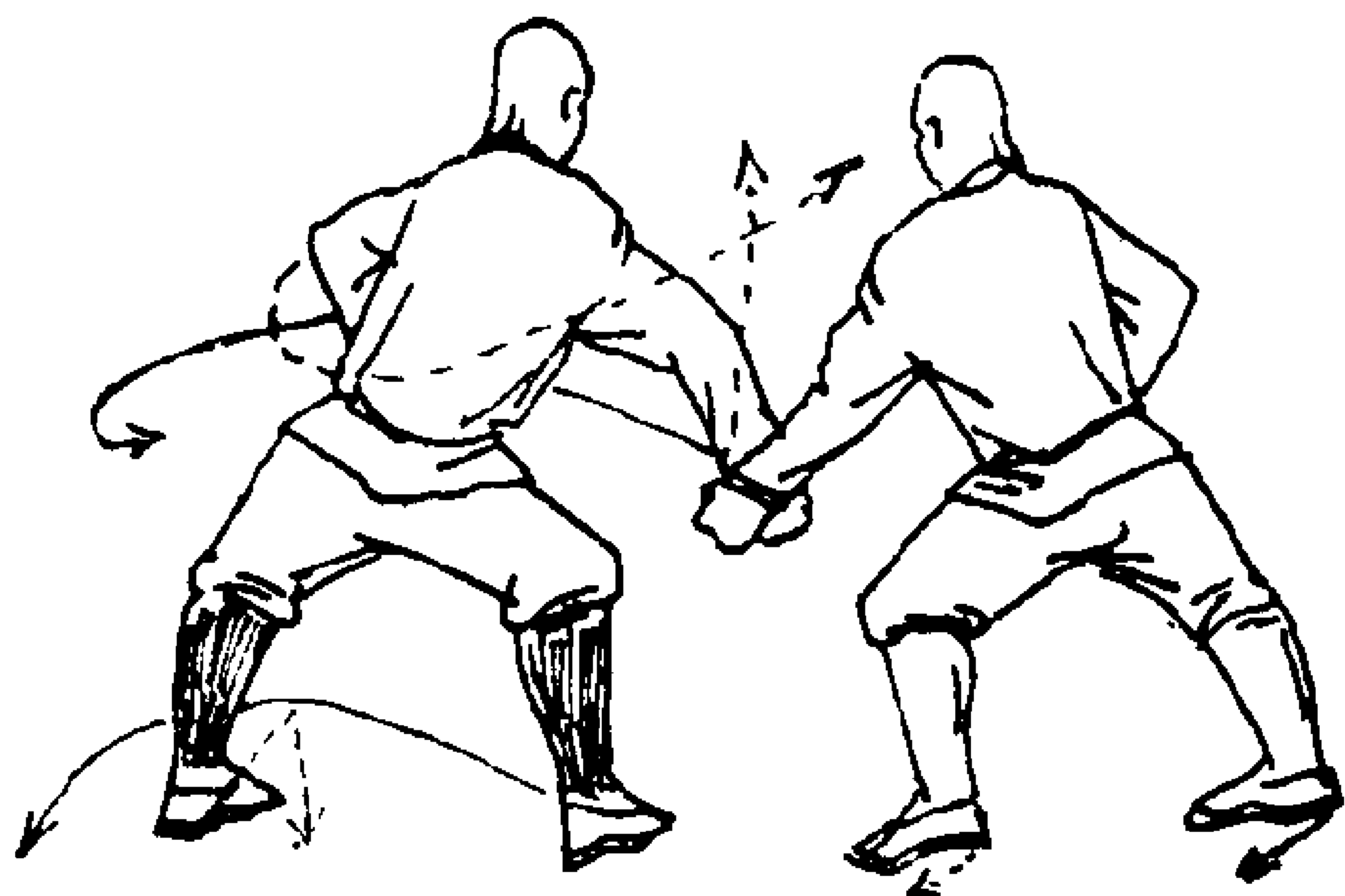


图7—75

22.甲脑后摘瓜，乙单手拨云

甲抬左脚原地震脚下落，体左转270°，右脚横撤于右侧一步，两腿成马步；同时两拳变掌，左掌随势向左横扫乙方头部，掌心向前，掌指向左；右臂屈肘右掌护胸前，掌心向内，掌指向左。目视左侧方。

乙两脚为轴体右转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，左臂屈肘左掌外拨甲方左小臂，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌护胸前，掌心向左，掌指向上。目视甲左掌（图7—76）。

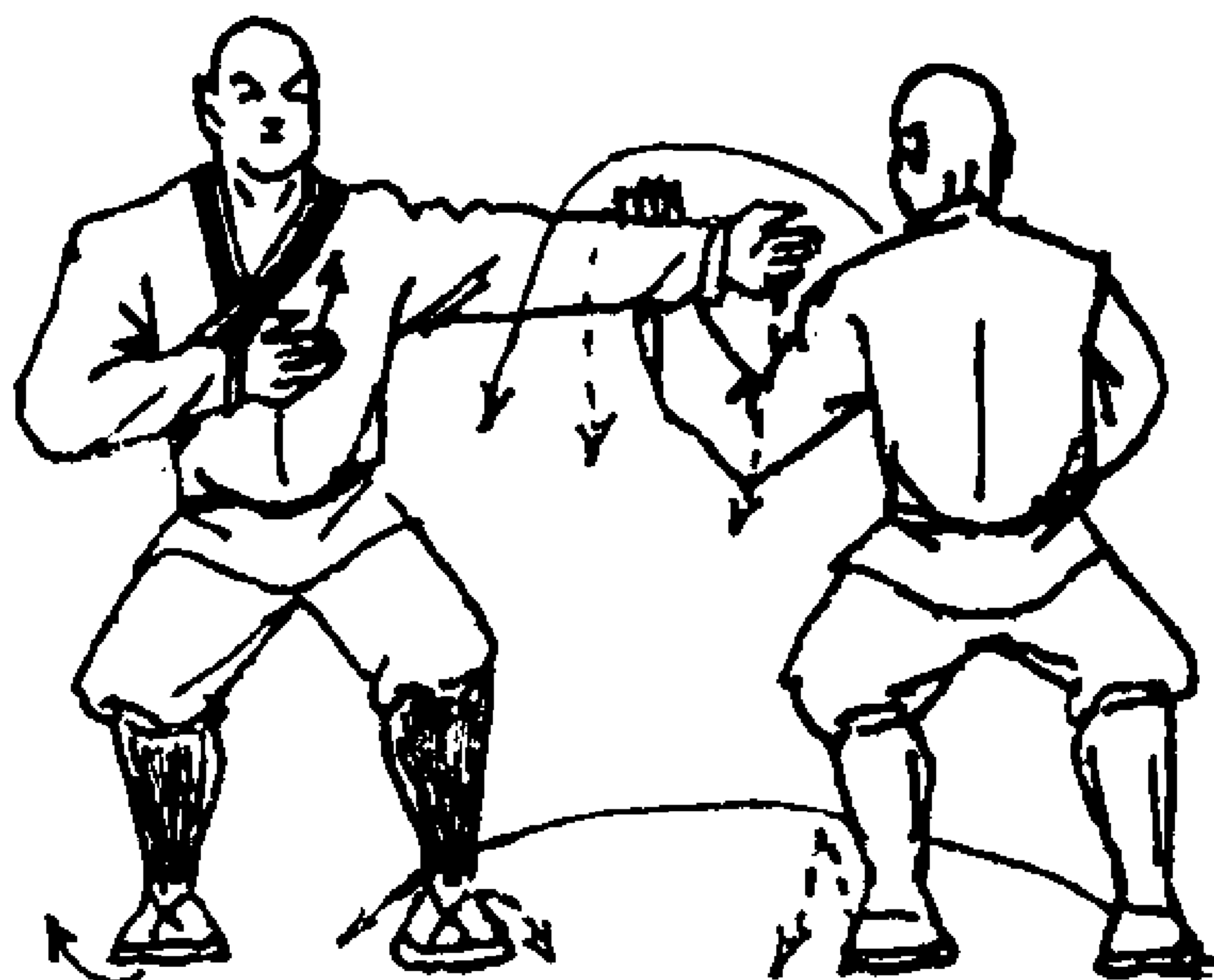


图7—76

23.乙反手擒敌，甲坠身败势

乙左脚抬起原地震脚下落，体左转90°，右脚前上一步，落于甲方左腿后内侧，两腿成叉步，绊住甲左腿；同时两臂屈肘、两手抓紧甲方左臂，下拉外牵，两掌心向下，掌指向左。目视甲方。

甲两脚蹍地，体略右转，两腿变成右弓步；同时，右臂屈肘右掌护于胸前，掌心向左，掌指向上；左臂被拿。目视乙方（图7—77）。



图7—77

24.甲反身劈掌，乙坐山观风

甲左脚抬起、右脚为轴体右转180°，左脚向左横撤一步，两腿成马步；同时，右掌向右劈击乙方头部，掌心向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于腰间，掌心向内，掌指向右。目视右侧乙方。

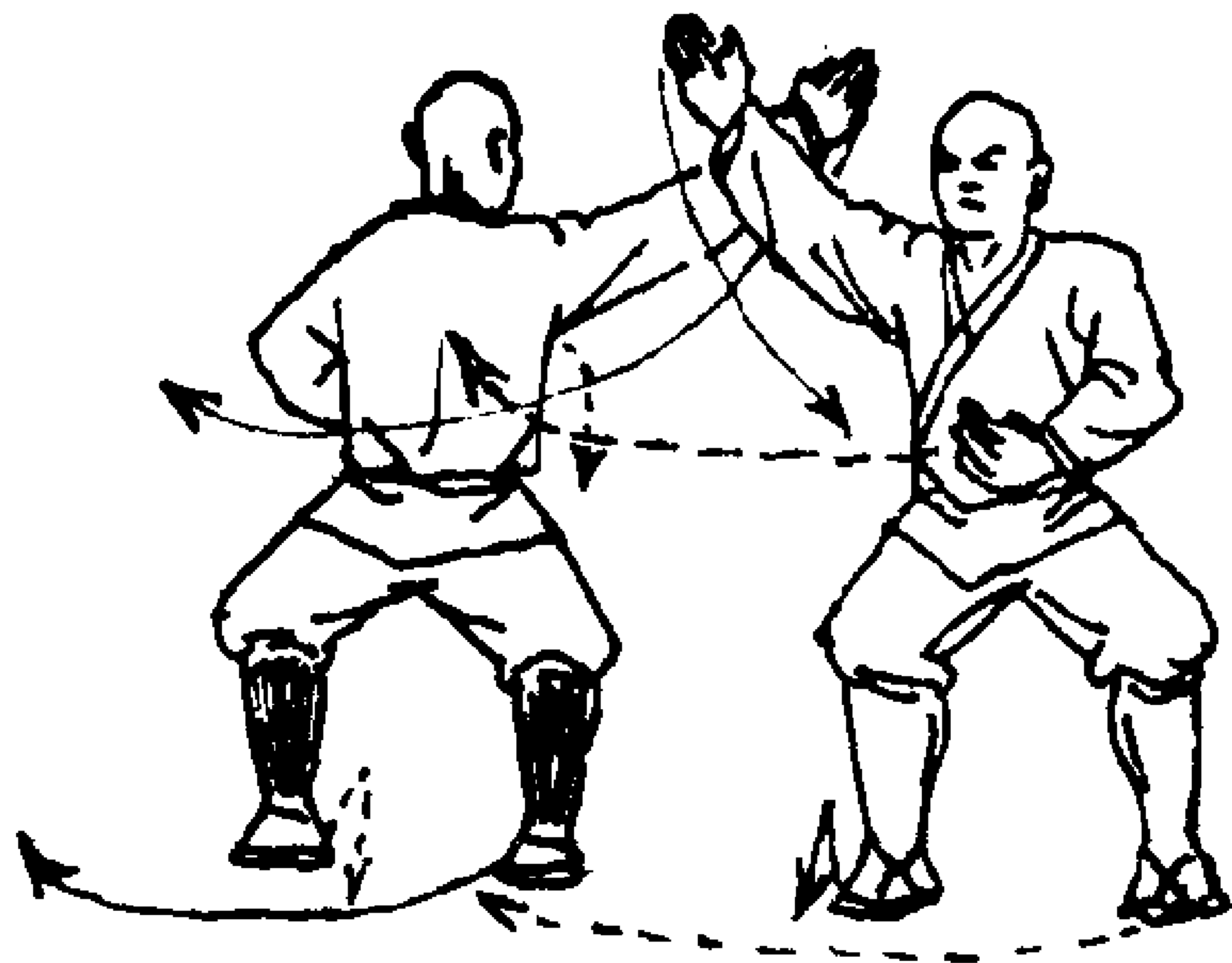


图7—78

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时，右掌向右上架拨甲方右掌，掌心向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于腰间前侧，掌心向内，掌指斜向上。目视甲方（图7—78）。

25.乙上步挑灯、甲撤步破阵

乙抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚横上一步，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳直击甲方腰部命门穴，拳心向前，拳眼向上；右臂屈肘，右拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲抬左脚原地震脚下落，右脚抬起，左脚为轴体左转180°，右脚横撤于右侧一步，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳随势勾拨乙方左手腕，拳心向后，拳眼向内；右臂屈肘右拳收护胸前右侧，拳心向内，拳眼向上。目视左侧（图7—79）。

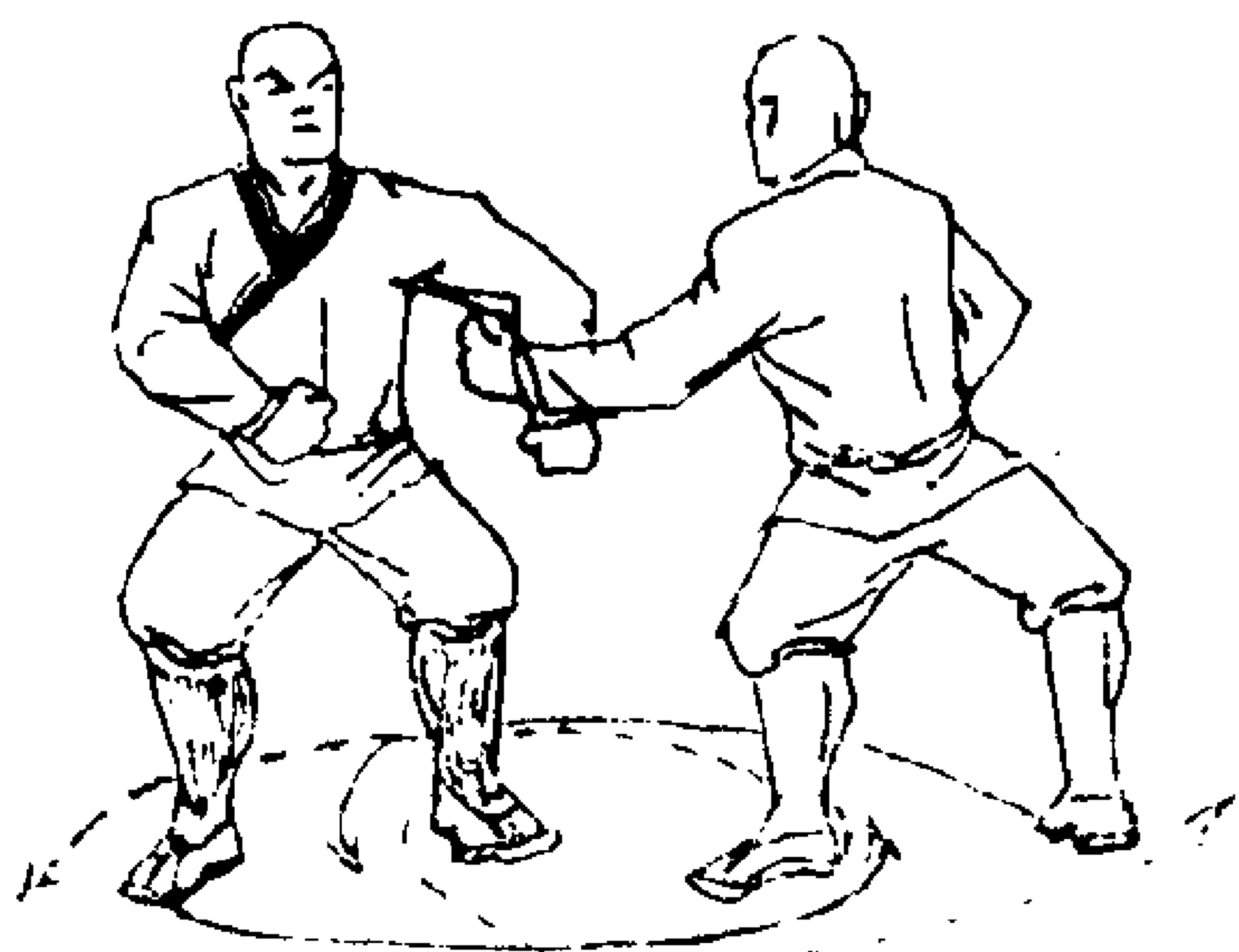


图7—79

26.双方反身换位

甲乙双方先抬右脚后抬左脚，向左前旋跳左转体360°，双脚落地后两腿成马步；同时双方两拳变掌，右掌向右侧推击，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌架于头左上侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视对方（图7—80）。

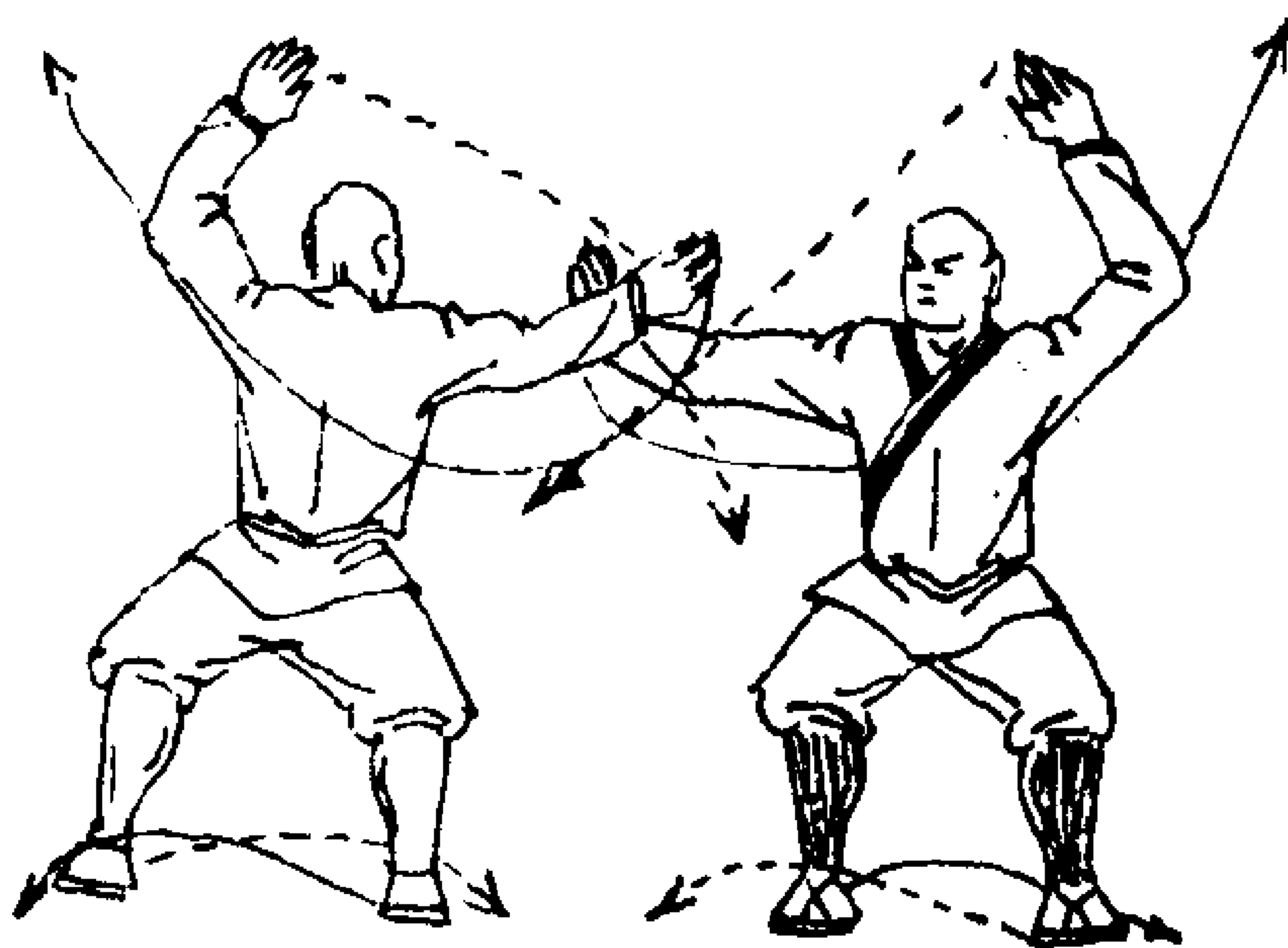


图7—80

27.双方白鹤斜展

甲乙双方两脚跳起，体右转90°，两腿前后换步，落地成左弓步；同时，双方左掌向前穿击，掌心向上，掌指斜向前，双方两掌交叉；右掌展于右后上侧，掌心斜向上，掌指向外。目视对方（图7—81）。

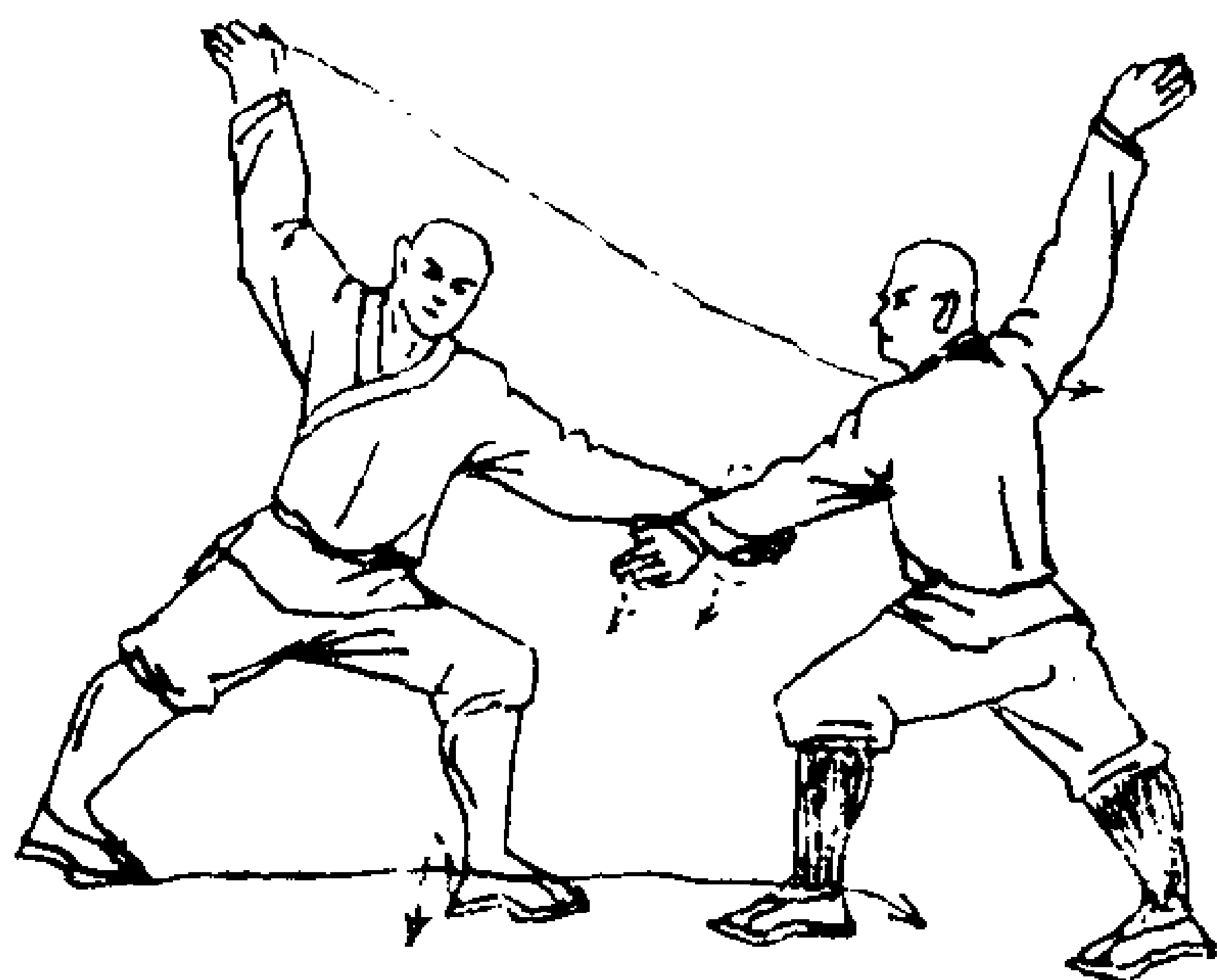


图7—81

28.乙罗汉扳柳，甲金蛇蜕皮

乙抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，体左转90°，两腿成叉步，绊住甲左腿；同时，左手反腕缠拿甲方左手腕，拉于胸前左侧；再用右掌穿至甲方胸前，向右后扳击甲胸肋，掌心斜向下，掌指向前。目视甲方。

甲两腿变成叉步；左手被拿；右掌展于右后上侧，掌心斜向右，掌指斜向上。目视乙方头部（图7—82）。

甲抬右脚原地震脚下落，左脚后撤一步，体左转90°，两腿成右弓步；同时，右掌将乙右掌推开，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌脱出上展于左后侧方，掌心向左，掌指斜向

上。目视乙方。

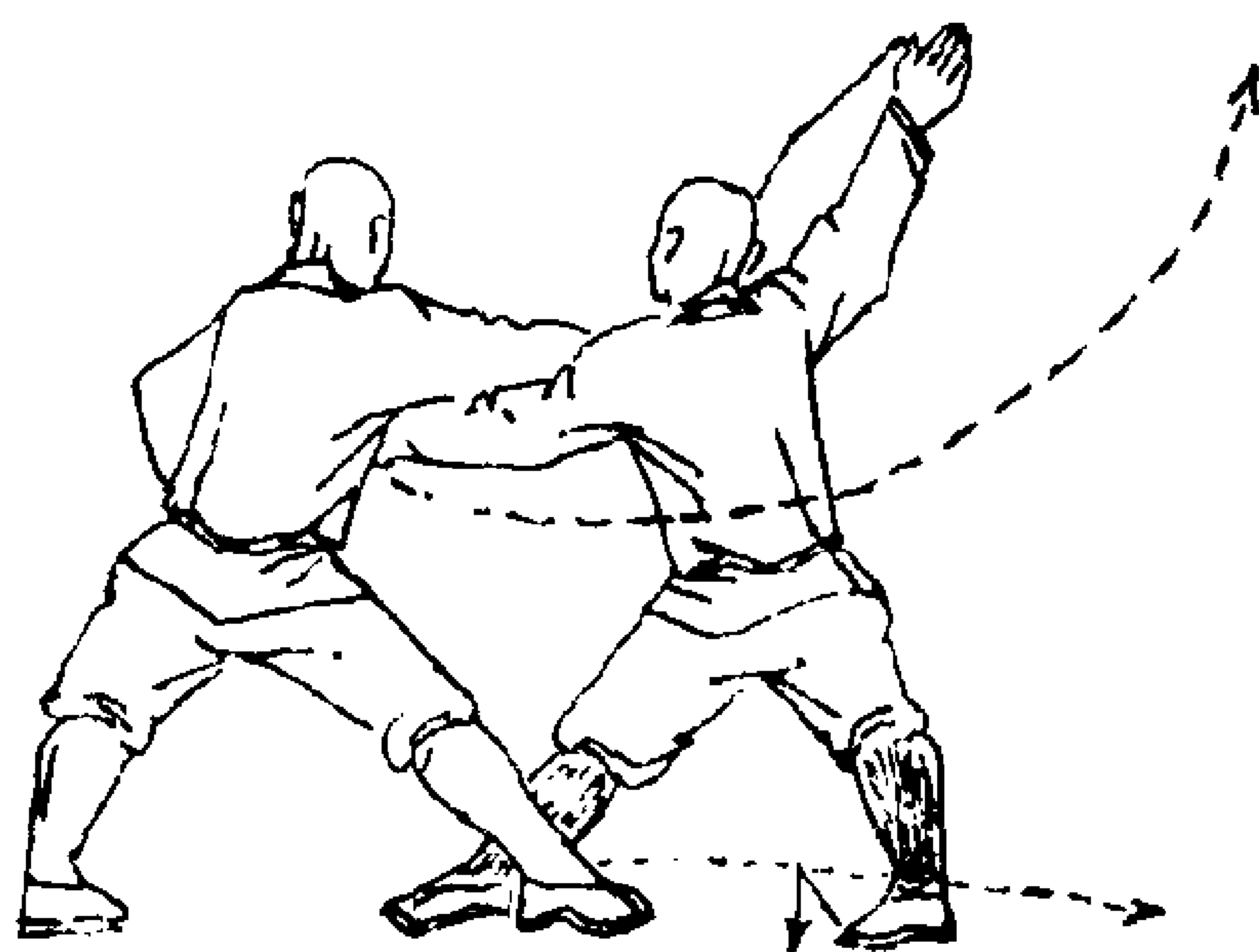


图7－82

乙两腿变成右弓步；同时，右掌心向前，掌指向上；左臂屈肘左掌护胸前，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲方（图7－83）。

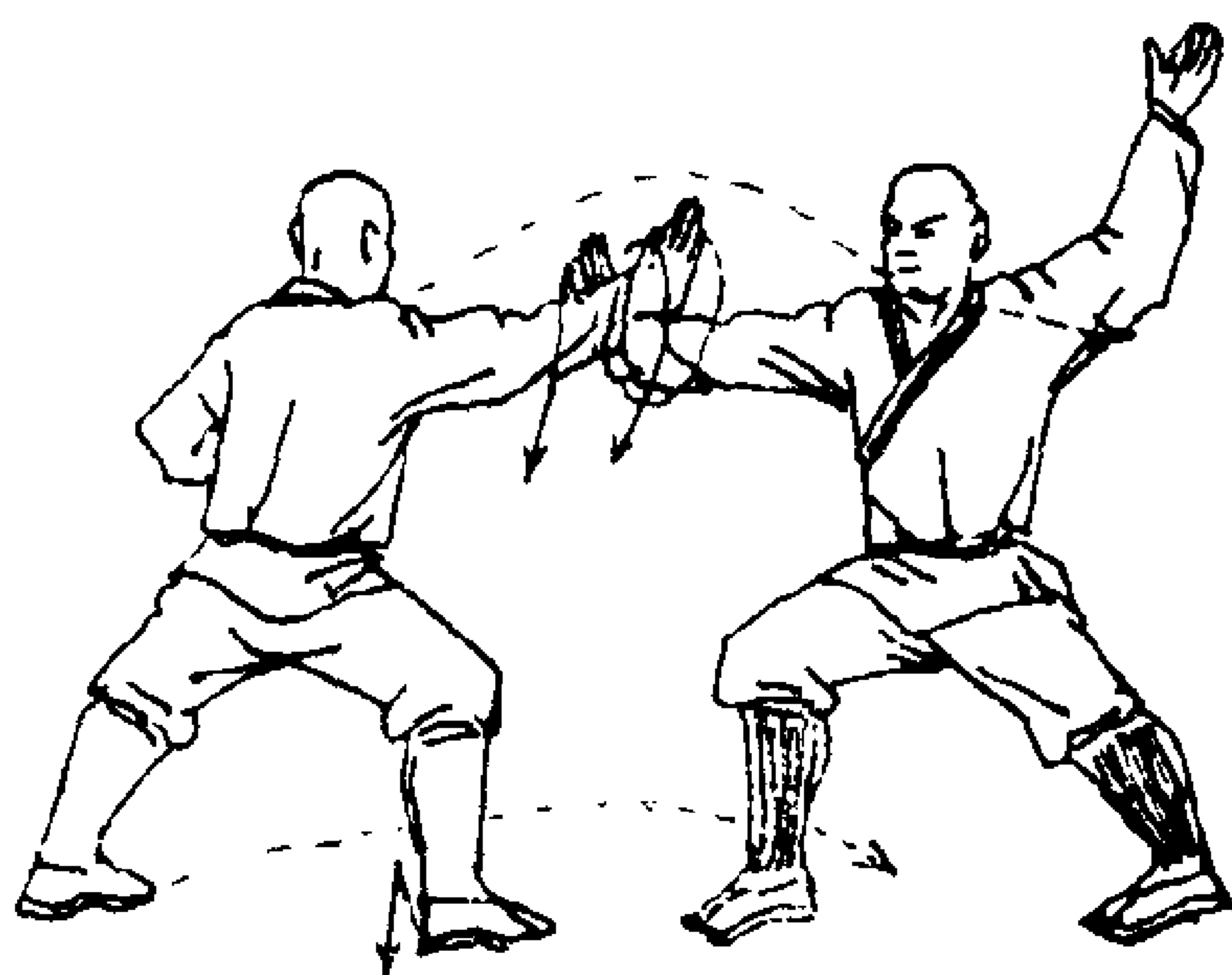


图7－83

上动不停，乙抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成叉步，绊住甲方右腿；同时，右手反腕缠住甲方右手腕，拉于腰间右侧；左掌穿至甲胸前，向左后扳击甲左肋，掌心斜向下，掌指向前。目视甲方。

甲两腿变成叉步；同时，右手被拿；左掌展于左后上侧，掌心向左，掌指斜向后。目视乙方（图7—84）。

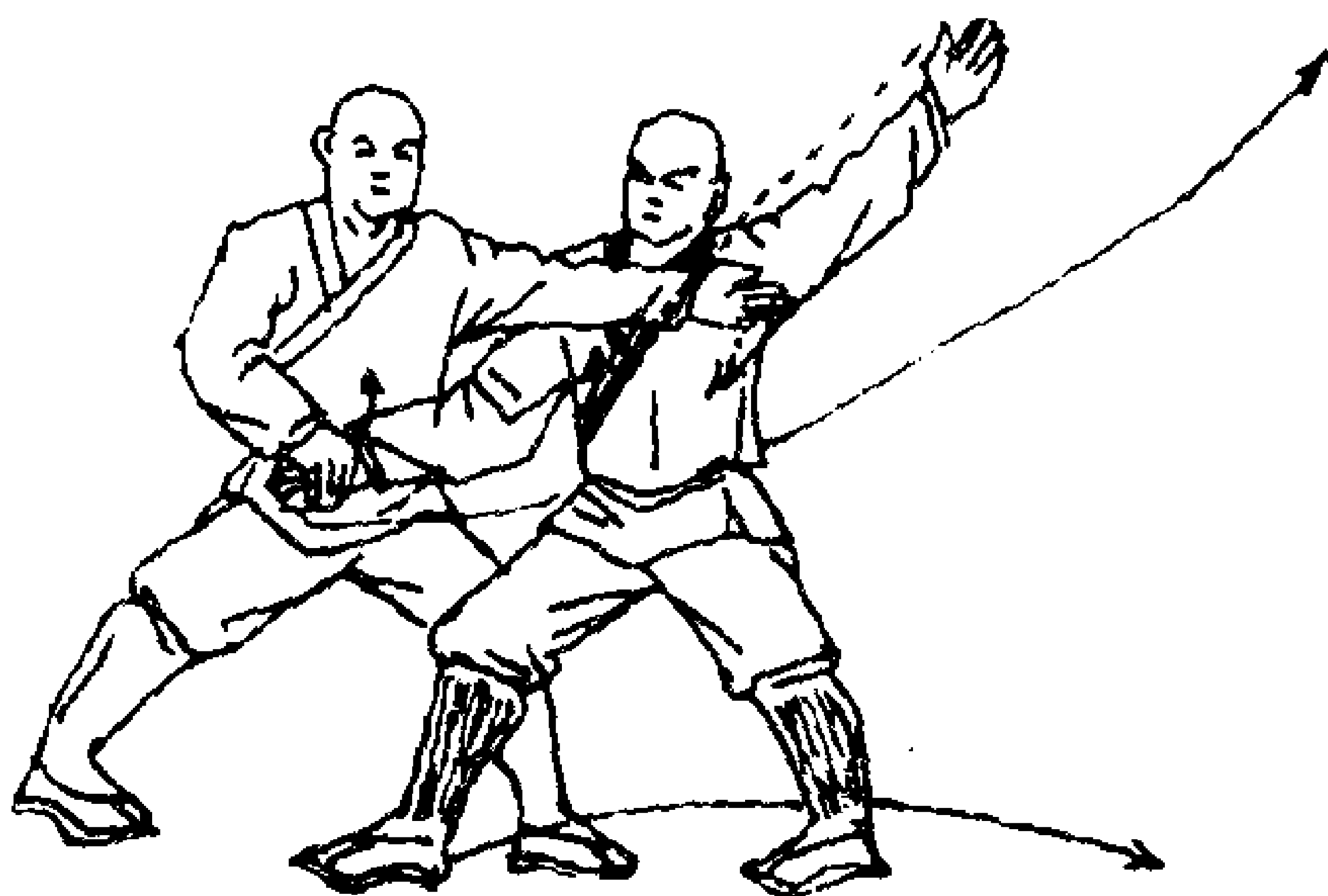


图7-84

29.乙缠抓压肘，甲勾挂按肩

甲右脚后撤一步，体右转90°，两腿成左弓步；同时，左掌向前推压乙左掌，掌心向下，掌指向前；右掌展于体右后侧，掌心向右，掌指向后上方。目视乙方。

乙两腿变左弓步，左掌被压，掌心斜向下，掌指斜向前；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心向内，掌指斜向前。目视甲方（图7—85）。

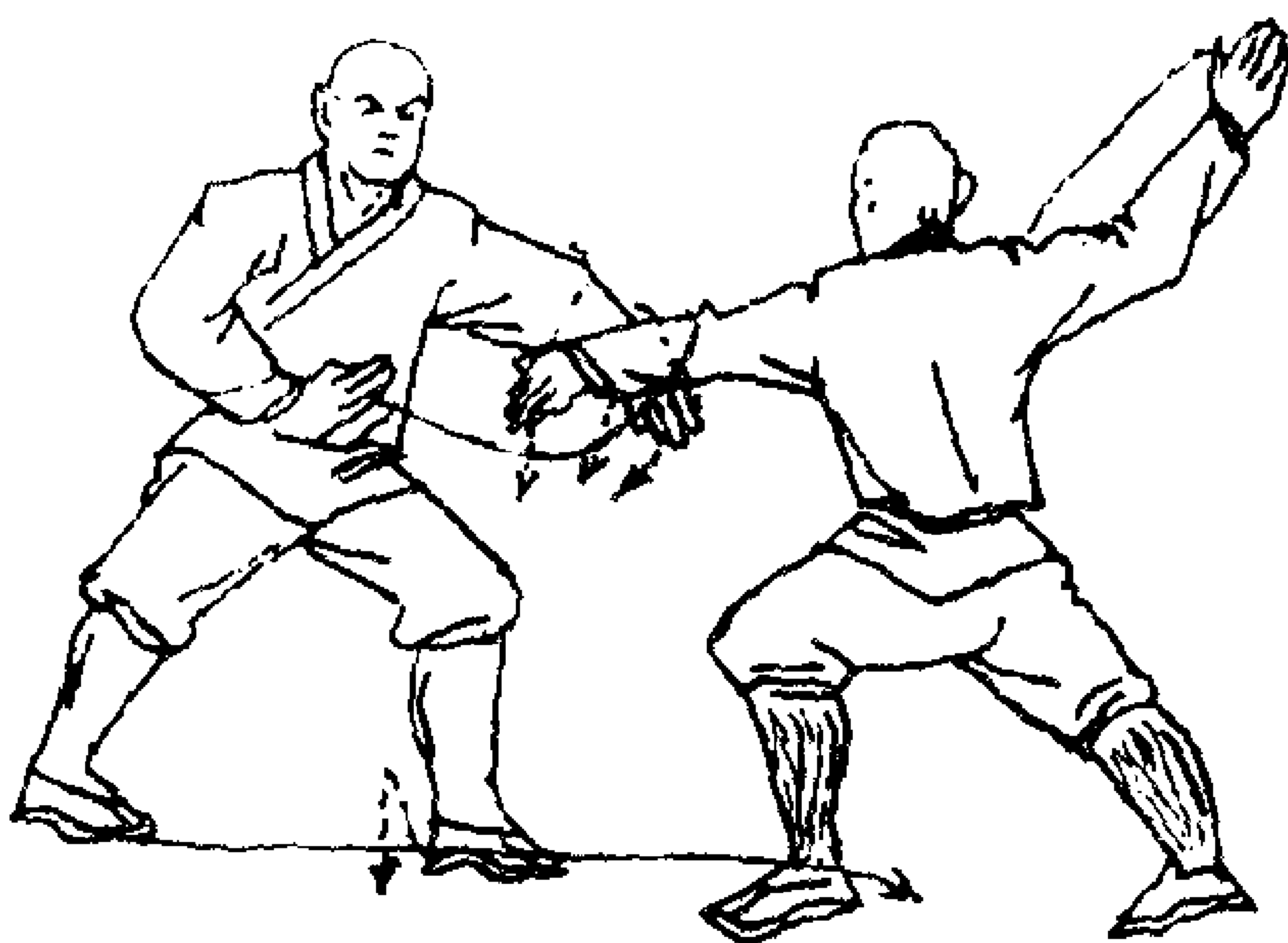


图7—85

上动不停，乙抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，体左转90°，两腿叉步，绊住甲方左腿；同时，左掌上抬旋腕缠住甲左掌，右掌下按，两掌夹住甲左掌，向外上旋腕，再向下拉，两臂屈肘用右肘压击甲臂。目视甲方。

甲两腿变成高叉步；左掌被缠拿；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心向左，掌指向上。目视乙方（图7—86）。

上动不停，甲方用左脚挡住乙右腿；同时，右掌沿肩臂向下切击，抹掉乙方双手，并反手抓住乙方右手腕向下牵拉；以脱出之左掌由上向下按压乙方右肩。目视乙方。

乙两腿变成高叉步；右手被拿；左臂屈肘左掌护胸，掌心向内，掌指向右。目视甲方（图7—87）。

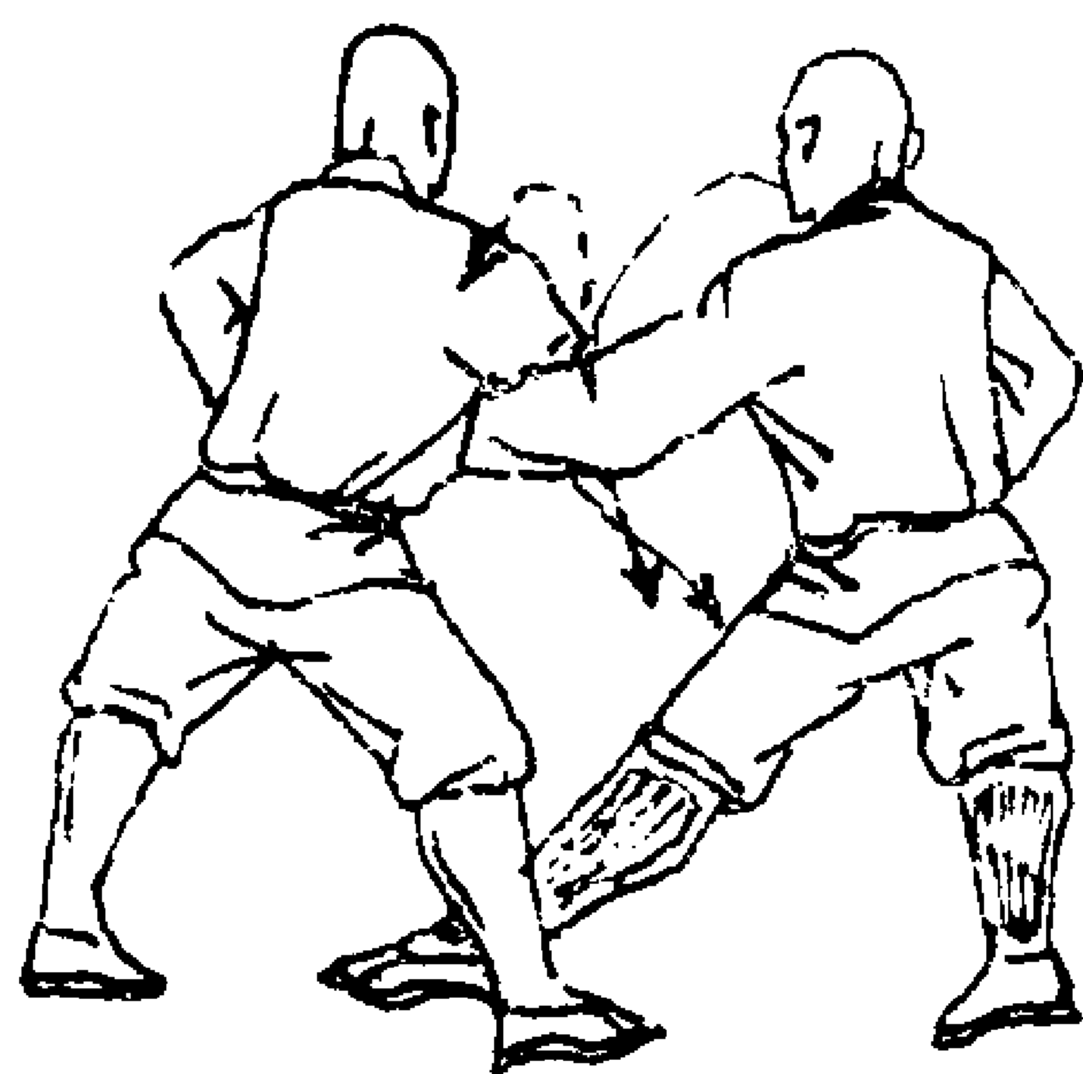


图7－86

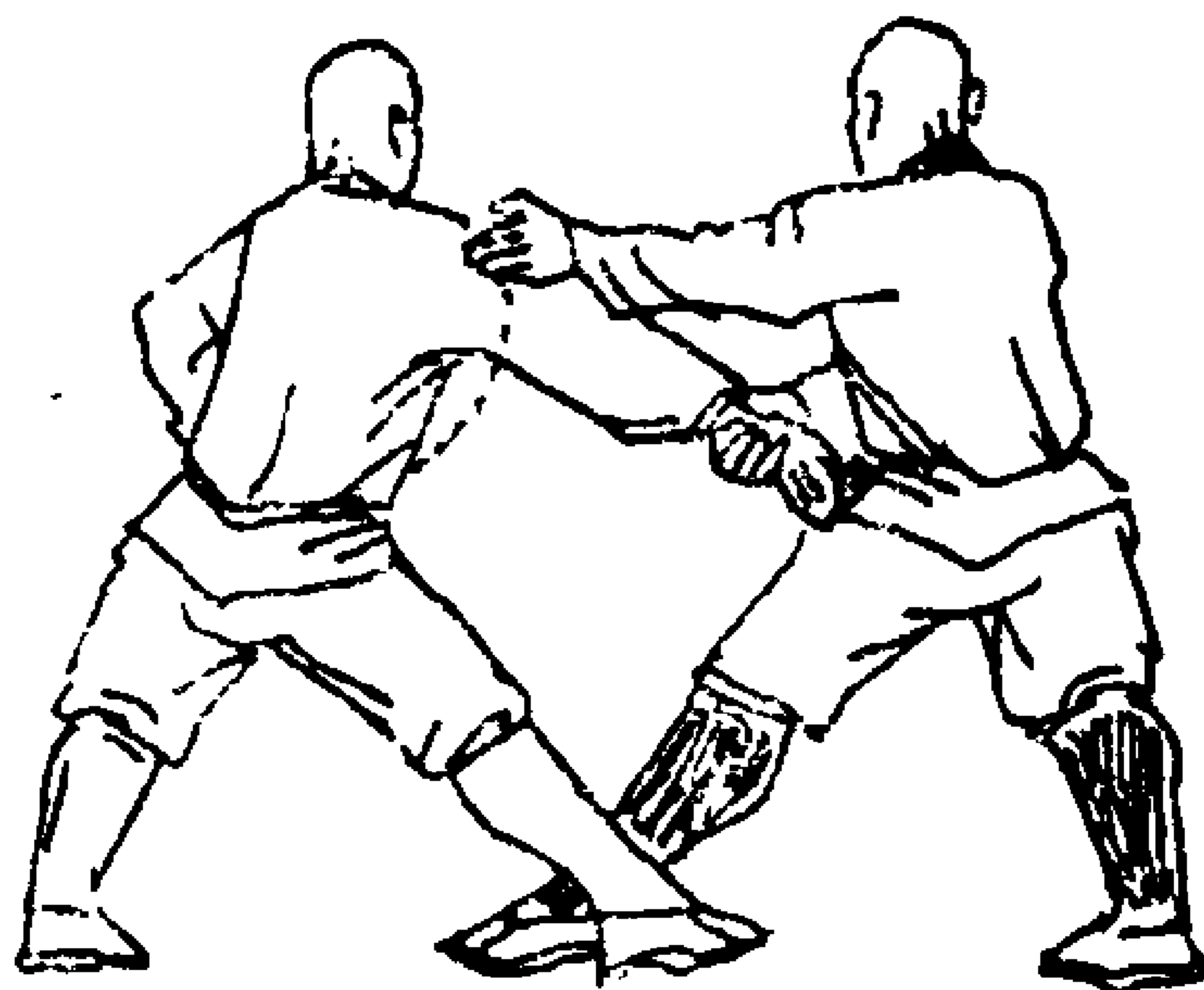


图7－87

30.乙近身撑捶，甲肋下插刀

乙两腿变成右弓步；上体向前靠挤，同时两掌变拳，右拳向甲腹部揣击；左臂屈肘左拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两掌变拳，左掌由后经乙腋下向上前插，撑击乙方胸

肋，拳心向右，拳眼斜向前；右臂屈肘右拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图7--88）。

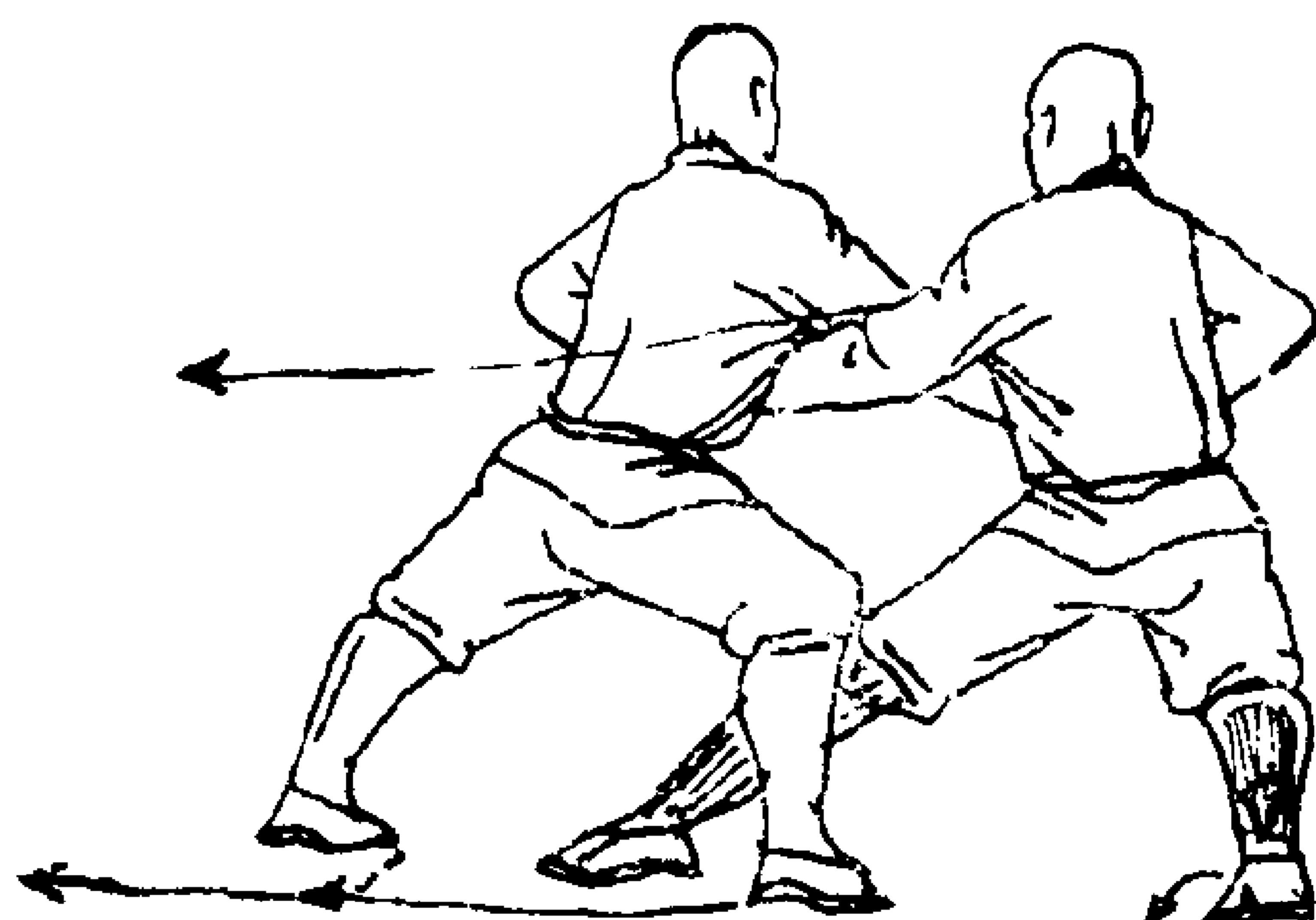


图7－88

31.甲怪蟒穿林，乙饿虎等食

甲右脚尖内旋，两腿变成左弓步；同时，左拳向乙猛力穿击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙左脚为轴，右脚后撤一步，体右转90°，两腿成马步；同时，左拳变掌，外拨甲左小臂，掌心斜向后，掌指斜向左；右臂屈肘护于右腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图7－89）。

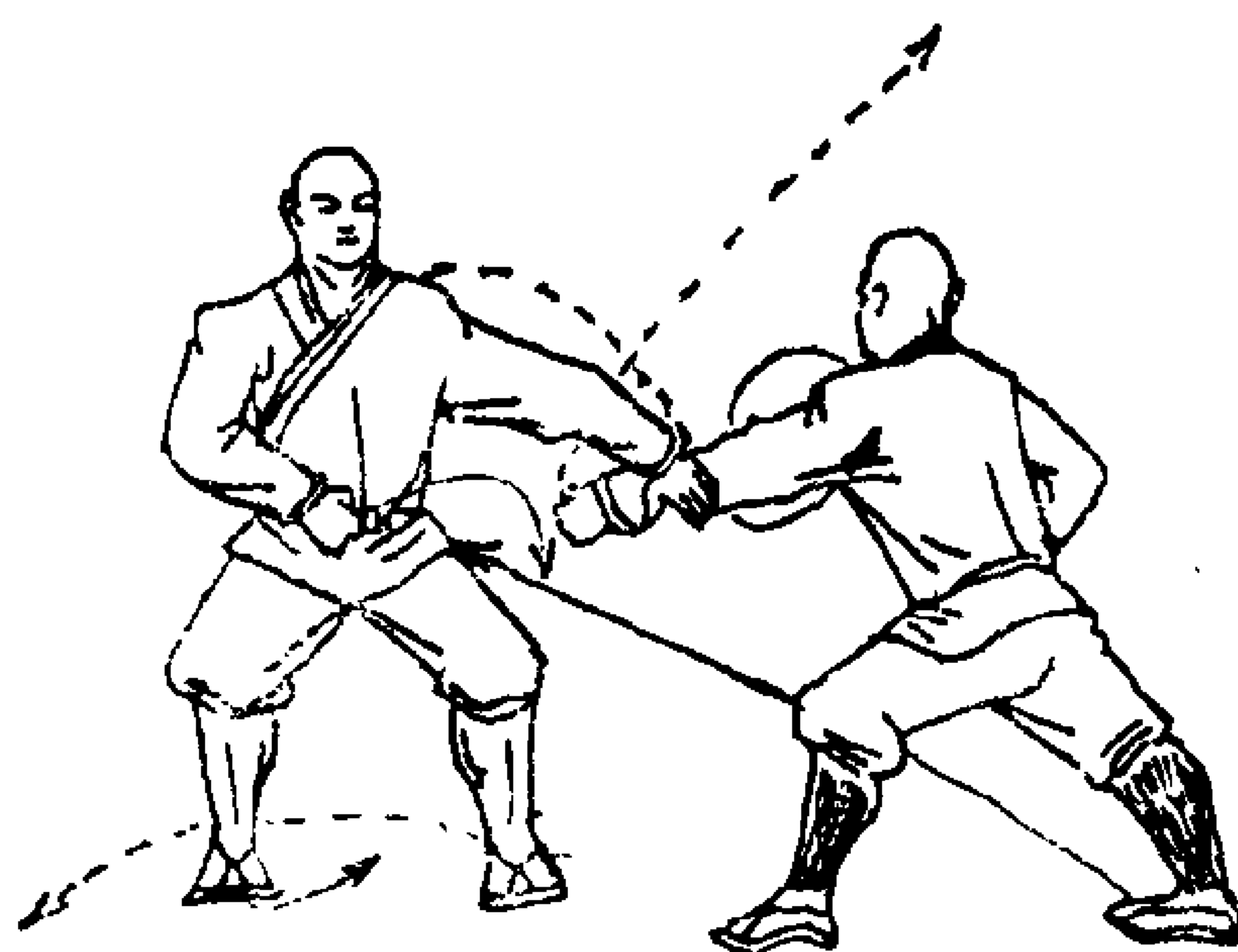


图7－89

32. 甲展臂弹踢，乙弓步砸拳

甲抬右脚弹踢乙胯部；同时，左拳展于头后左上侧，拳心向左，拳眼向前；右臂屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙右脚内收为轴，左脚离地后撤一步，体向左转90°两腿成右弓步；同时，右拳砸击甲脚，拳心向下，拳眼向左；左臂屈肘左拳收护于左腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。（图7－90）

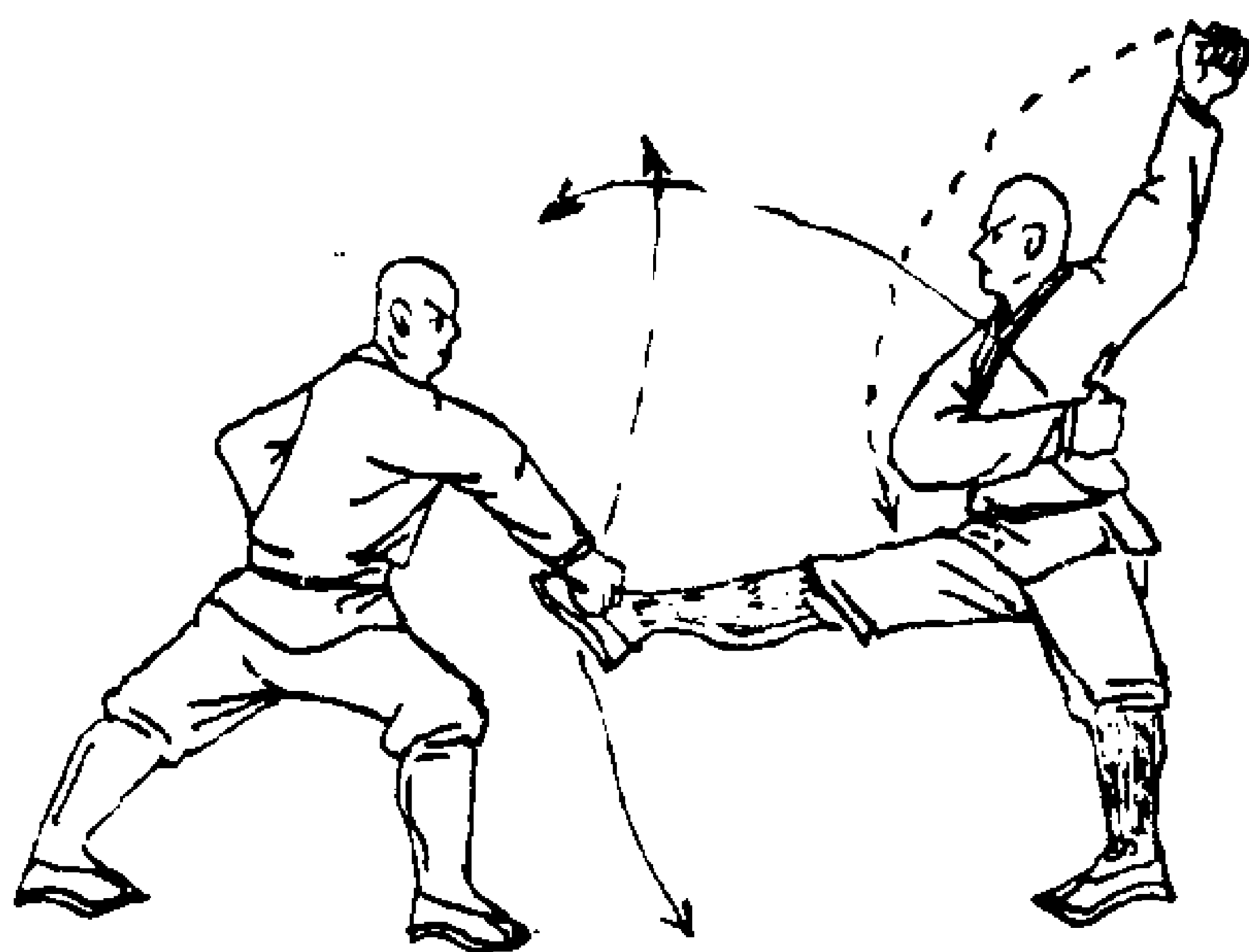
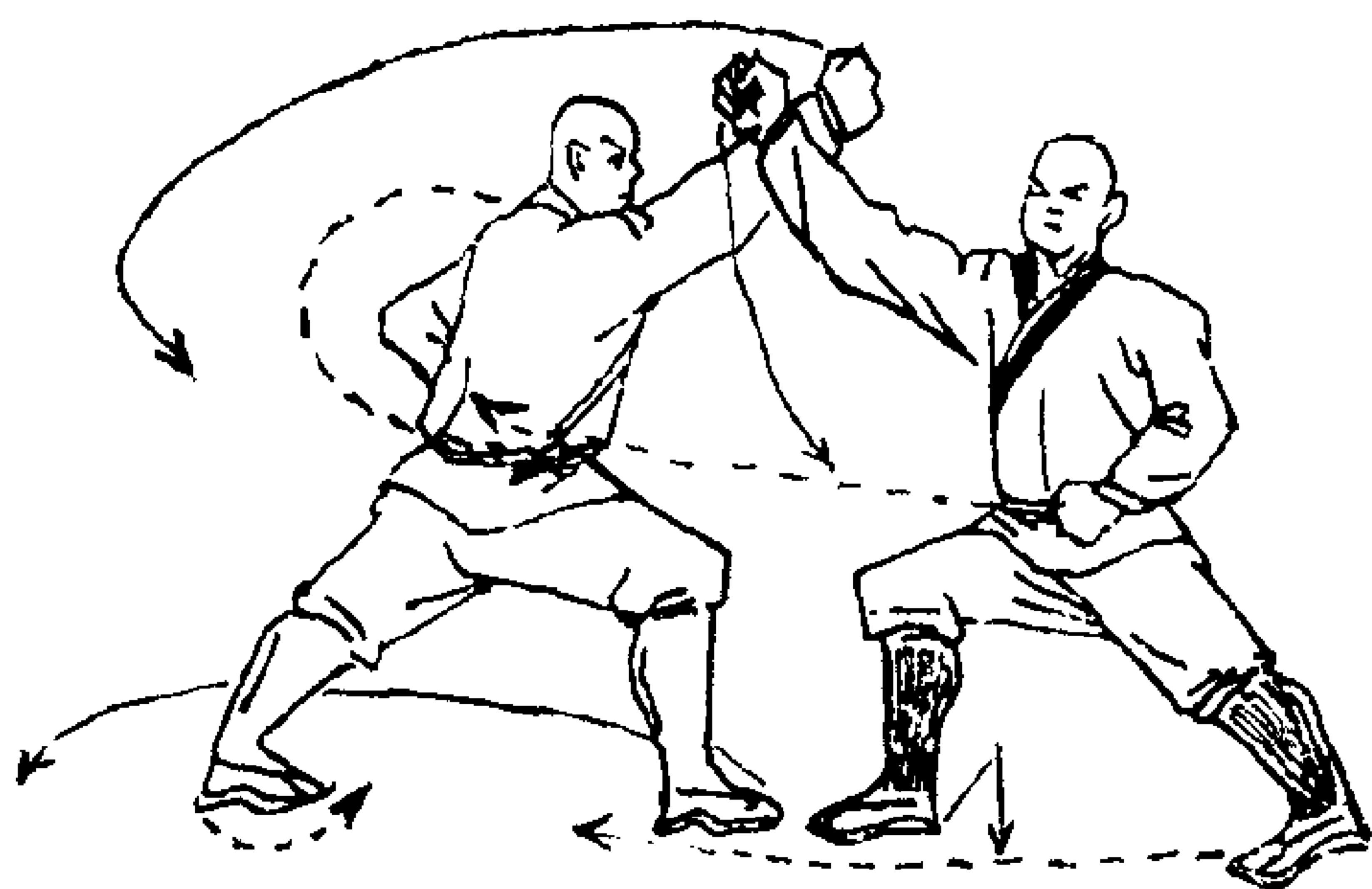


图7－90

33. 甲落地打虎，乙金牛扬角

甲右脚在前方一步落地，两腿成右弓步；同时，右拳向前砸击乙头部，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼向前。目视前方。

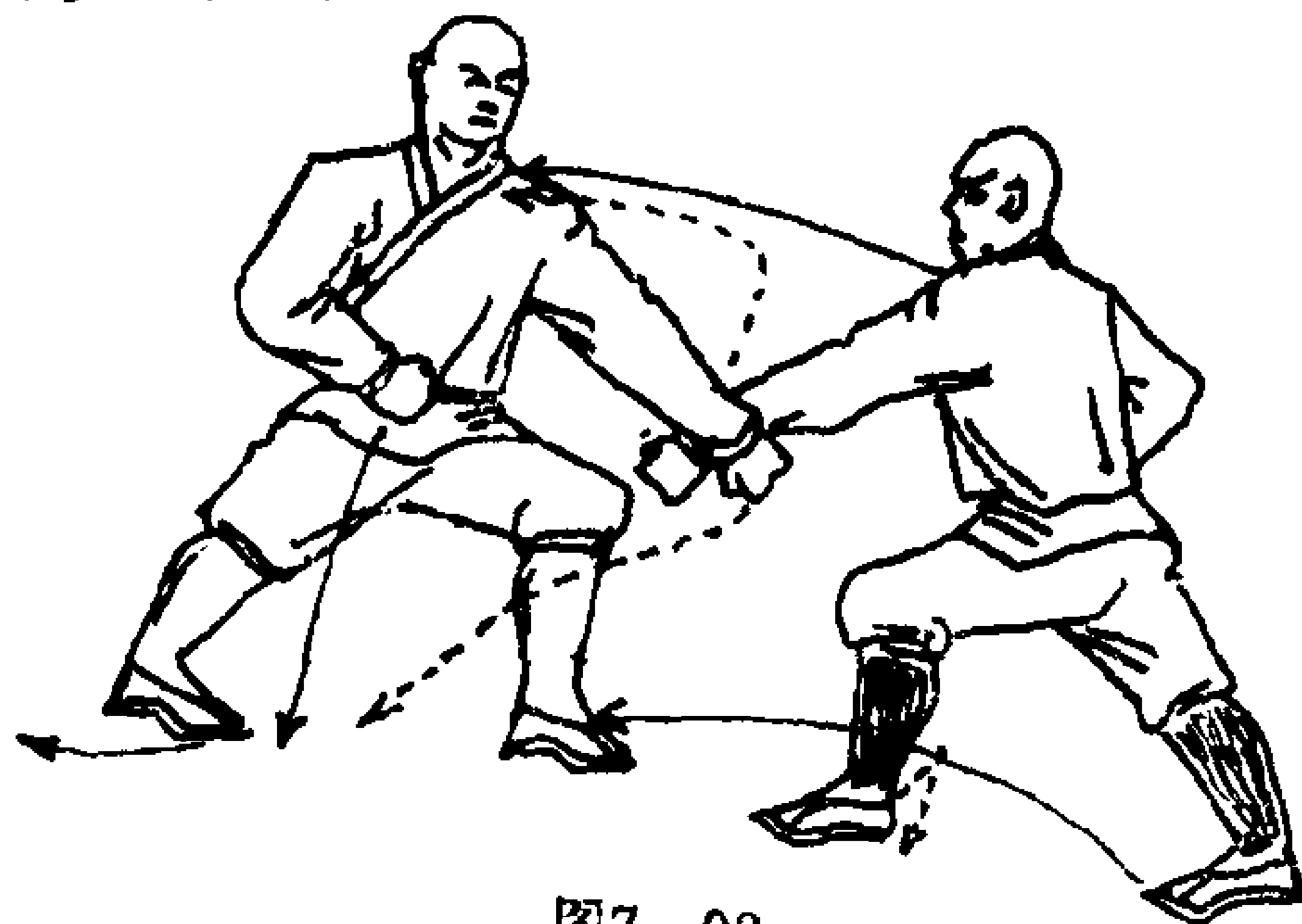
乙右弓步不变；右拳向上架拨甲右拳，拳心向左，拳眼斜向上；左拳护于左肋外侧不动，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图7－91）。


图7—91

34.甲乌龙进洞，乙转身插拳

甲抬右脚内收震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左拳向乙方后腰冲击，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于腰右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙右脚抬起左脚为轴，体左转360°，右脚在后方一步下落，两腿成左弓步；同时，左拳回手拨击甲方左拳，拳心向左，拳眼斜向下；右臂屈肘右拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图7－92）。


图7—92

35．甲力士推山，乙扑地游龙

甲左脚原地震脚下落右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两拳变掌，左掌先向上崩架，再与右掌一同向前推击乙肩，两掌心向前，掌指向上。目视乙方。

乙右脚尖外旋，体右转90°，两腿成左仆步；同时两拳变掌，在体前扑地，掌心向下，掌指向前。目视前方（图7—93）。



图7—93

36．甲双掌下劈，乙双手拔云

甲两腿右弓步不变；双掌向乙下劈，掌心相对，掌指向前。目视乙方。乙起身、两脚为轴，体左转90°，两腿前后换步落地成右弓步；同时双掌向前上架外拨甲方两掌，掌心向内，掌指斜向上。与甲方两掌相持。目视甲方。

甲两掌被架开，掌心向内，掌指斜向上。目视前方（图7—94）。

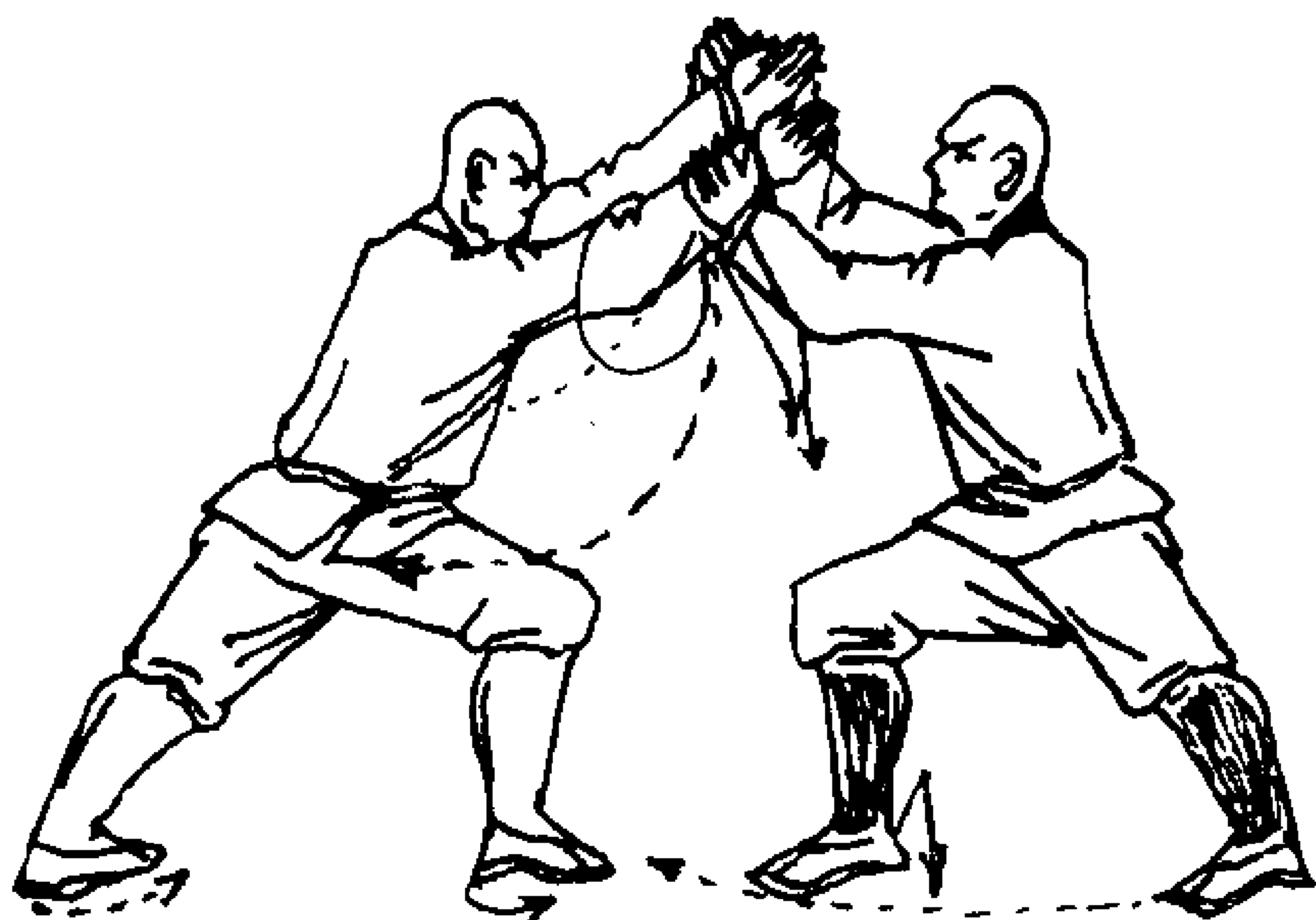


图7－94

37.甲马步端灯，乙转身坐桩

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上多半步，两脚蹍地，体右转90°，两腿成马步；同时，左掌直击乙方腰胯部，掌心向前，掌指斜向下；右掌缠拿乙方右臂，向下牵拉于腰间前侧。目视乙方。

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成马步；同时，右手被拿；左臂屈肘左掌护于左肋前侧，掌心向右，掌指向上。目视甲方（图7－95）。

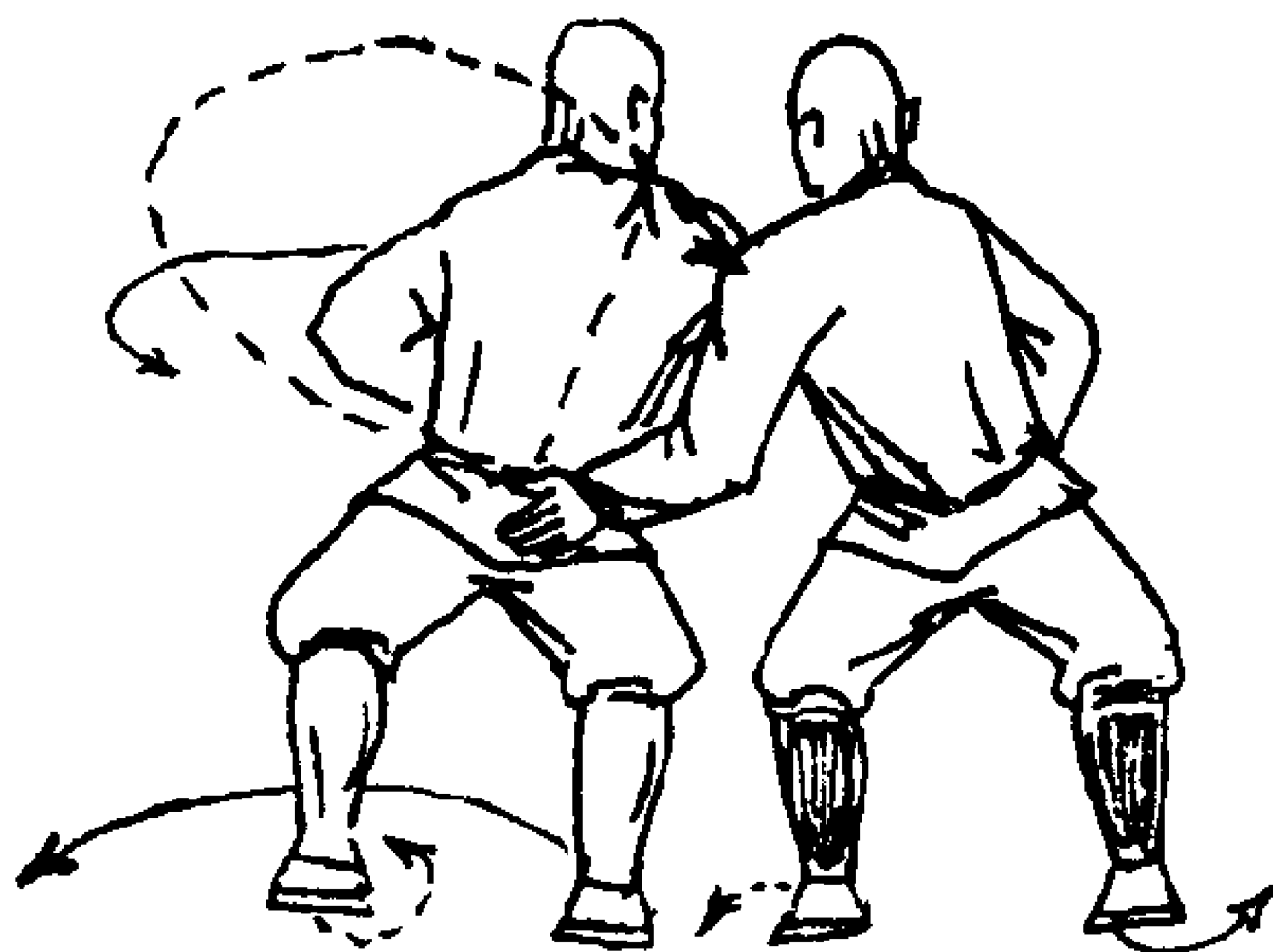


图7－95

38.乙回身劈山，甲金蛇穿林

乙右脚抬起、左脚为轴，体左转270°，两腿成左弓步；同时，左掌随势向甲劈击，掌心向右，掌指向前；右臂屈肘右掌变拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

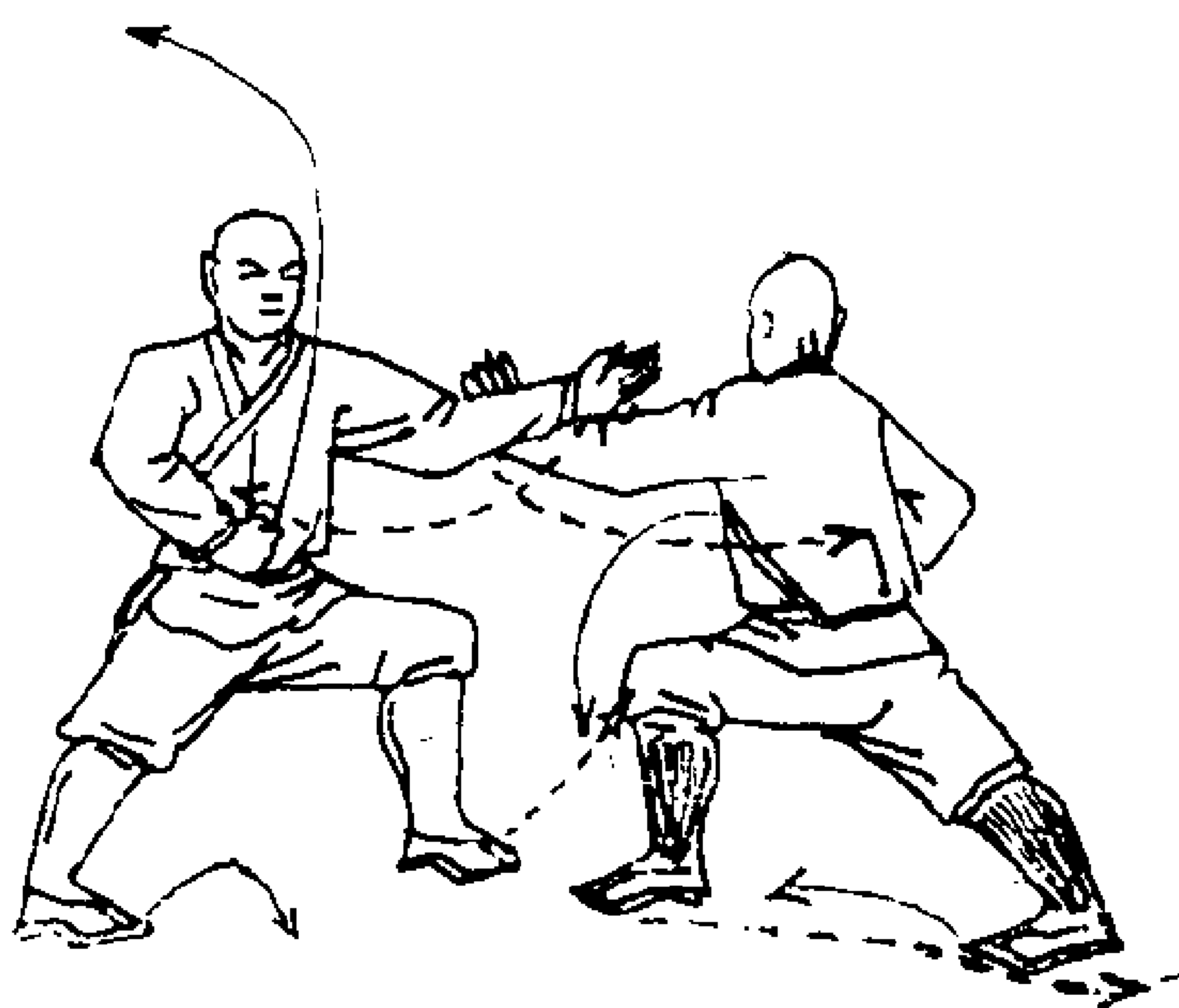


图7－96

甲两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，左掌向上架拨乙方左掌，掌心斜向前，掌指斜向上；右臂屈肘右掌护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视乙方（图7—96）。

39.乙展臂弹踢，甲千斤砸拳

乙右脚前移，左脚向甲膝关节弹踢；同时两掌变拳，右拳展于头上右后侧，拳心向右，拳眼向前；左臂屈肘左拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲头部。

甲两脚跳起后移、前后换步落地，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右拳向乙脚面砸击，拳心向左，拳眼向前；左臂屈肘左拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼向前。目视乙方腿部（图7—97）。

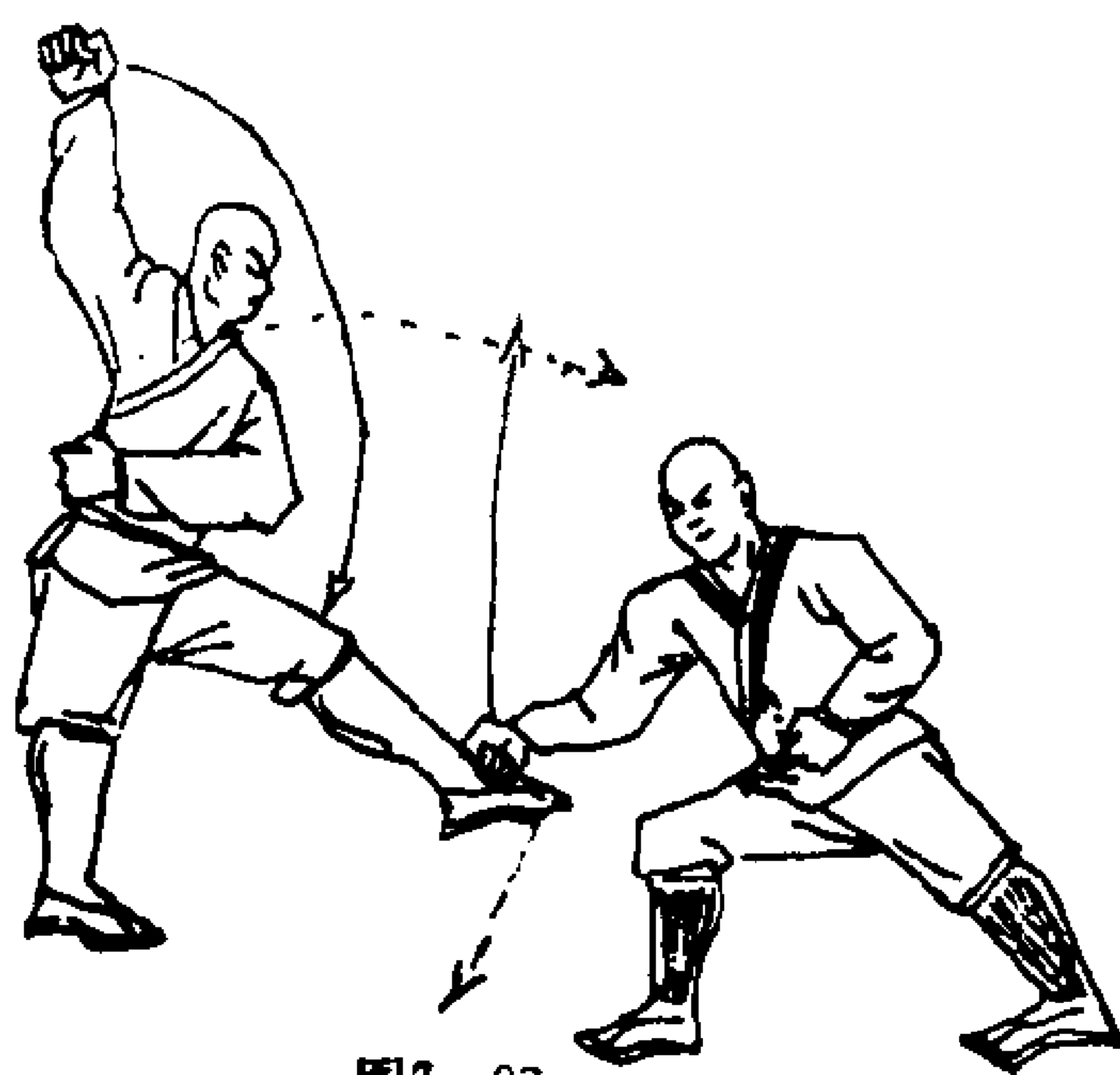


图7－97

40. 乙陈香开山，甲单臂拨云

乙左脚在前方一步落地，两腿成左弓步；同时，左拳向甲头部砸击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲右弓步不变，右拳由下向上架拨乙方左拳，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向里，拳眼向上。目视乙方（图7—98）。

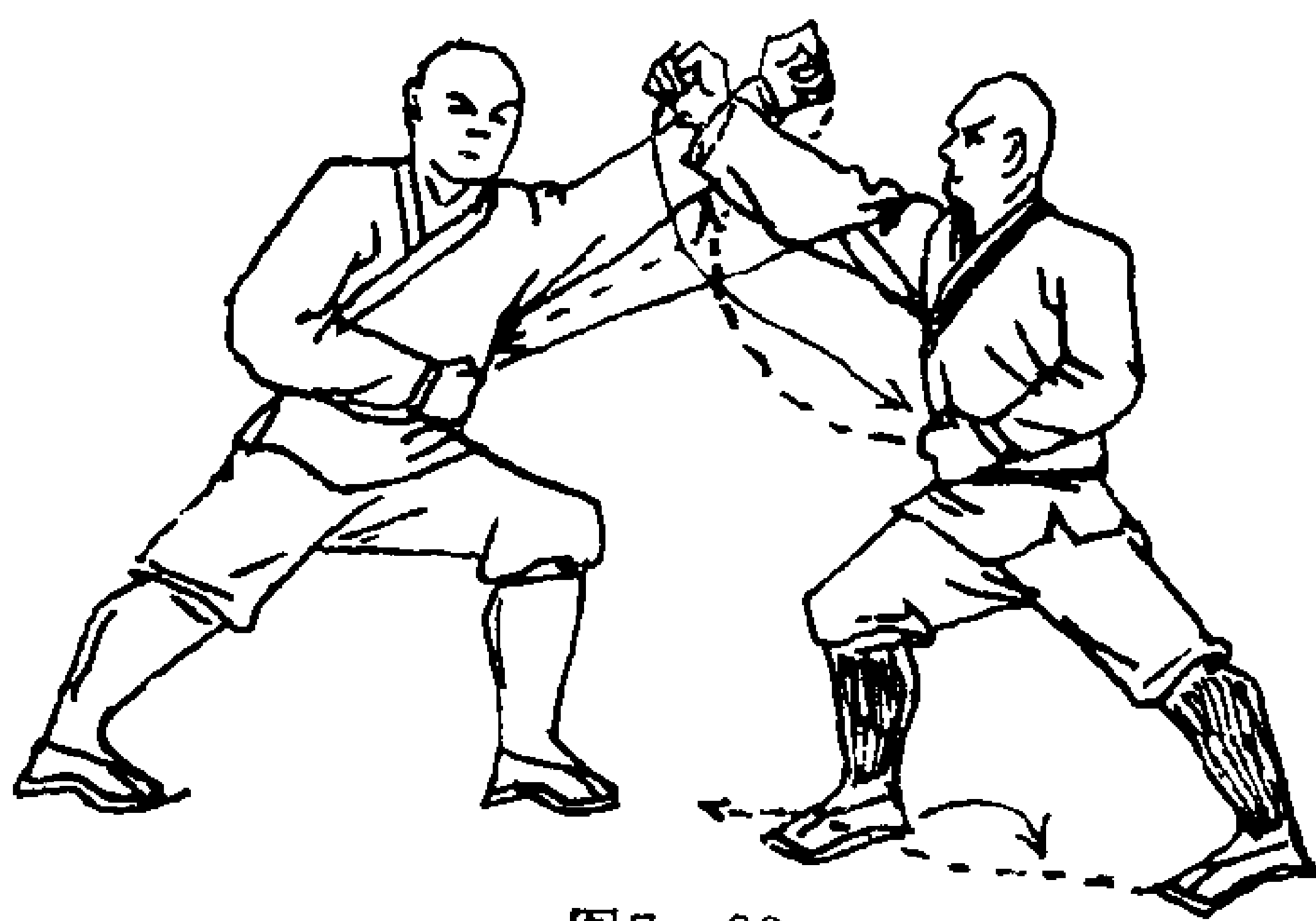


图7－98

41. 乙饿虎登山，甲钟离挥扇

乙左弓步不变；右拳直冲甲头面部，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于左肋前侧，拳心向里，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚跳起，体右转90°，落地后两腿成马步；同时，左臂屈肘左拳向内拨打甲方来拳，拳心向右，拳眼向内；右臂屈肘右拳护于右胸侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图7—99）。

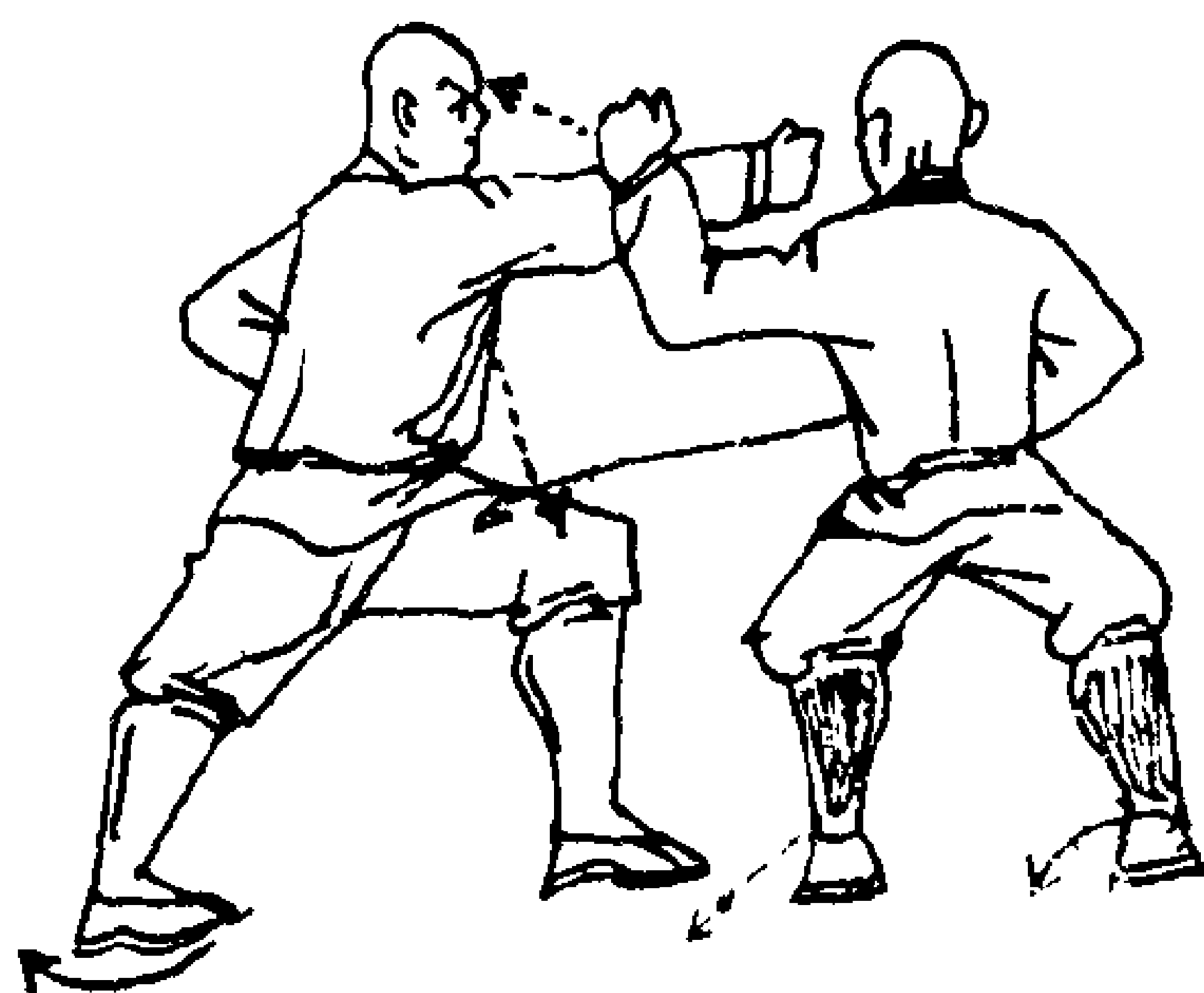


图7－99

42．甲青龙探爪，乙猛虎坐山

甲两脚蹍地，体左转90°，两腿成左弓步；同时两拳变掌，右掌抓击乙裆部，掌心向下，掌指斜向前；左掌抓击乙头面部，掌心斜向前，掌指斜向上。目视乙方。

乙方右脚尖外旋，体右转90°，使两腿变成右横弓步；同时两拳变掌，左掌向前拨击甲方右掌，掌心向右，掌指斜向下；右臂屈肘护于腰间前侧，掌心斜向下，掌指向前。目视甲方（图7—100）。

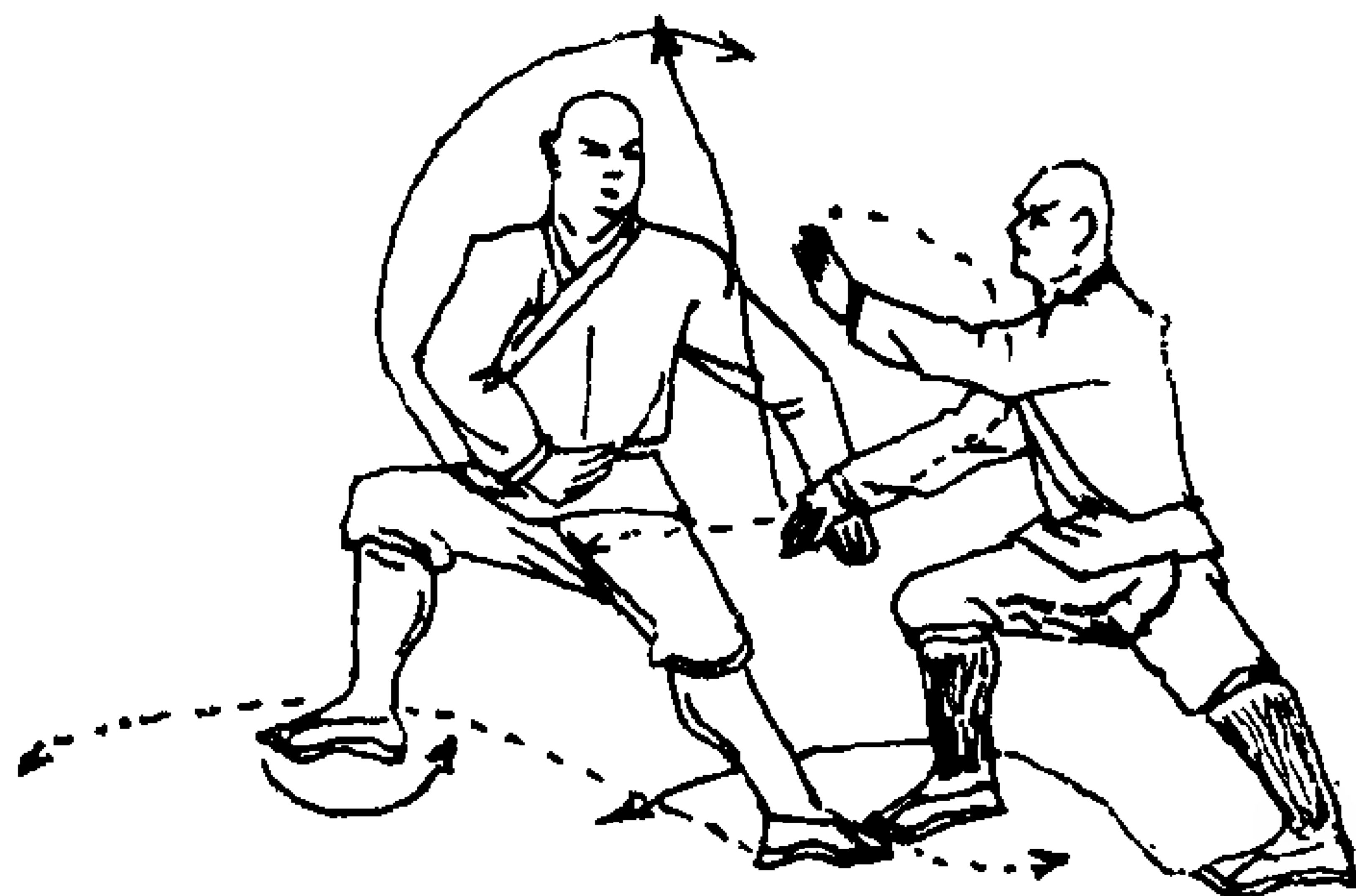


图7－100

43.乙撤身劈拳，甲跳打迭膝

乙右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右拳向前砸击乙头部，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘护于腰间，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚离地前后换步，落地成左跪步；同时两掌变拳，右拳向上架拨乙右拳，拳心向左，拳眼斜向上；左拳环半弧直击乙膝关节，拳心向右，拳眼向上。目视乙方（图7—101）。



图7－101

44.甲马步栽捶，乙马步勾捶

甲起身、两脚跳起，体右转90°，两腿成马步；同时，左拳随势栽击乙胯部，拳心向前，拳眼向左；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左侧乙方。

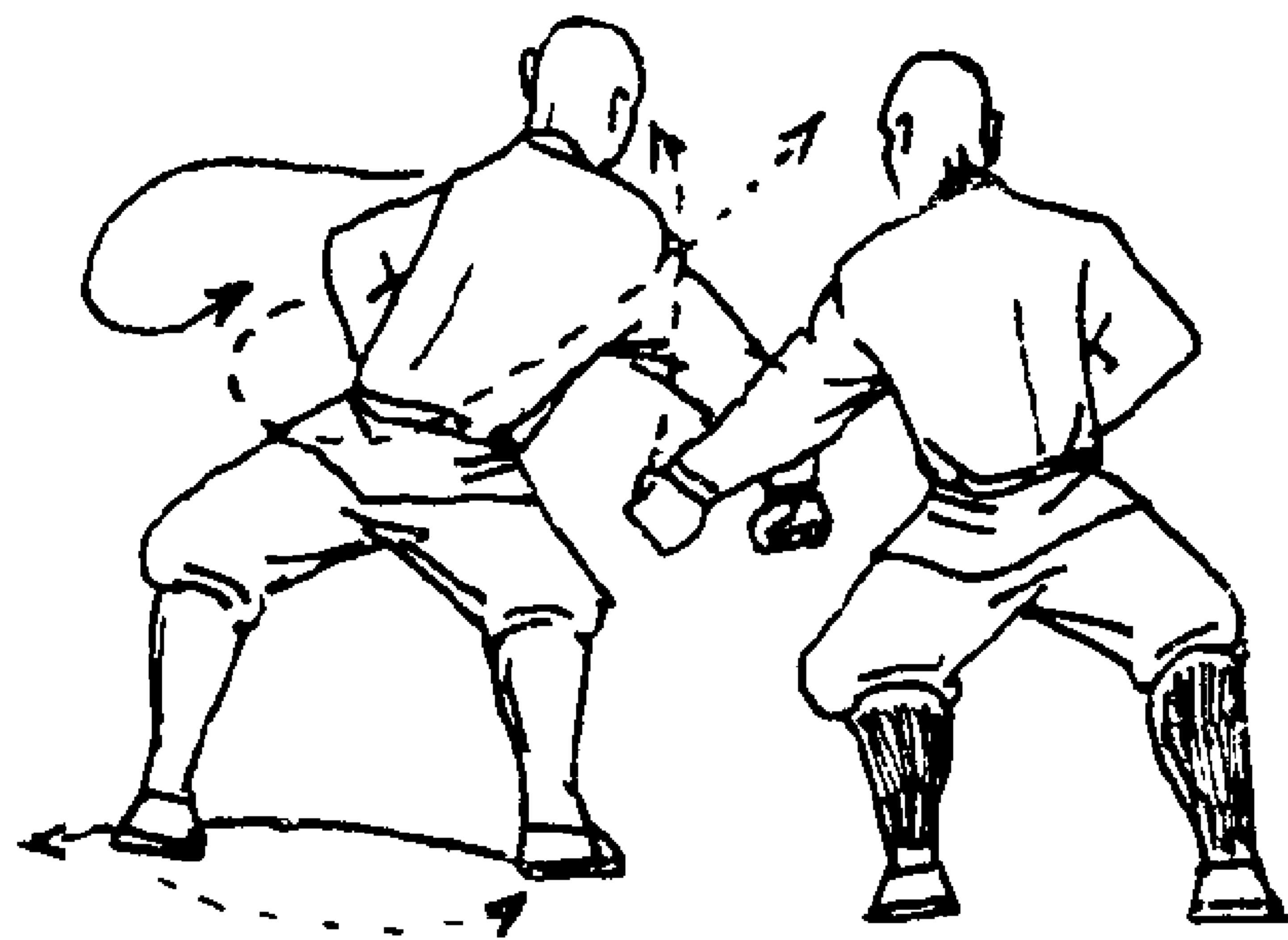


图7－102

乙右脚内收，两脚为轴体左转90°，两腿成马步；同时右拳向右下外勾甲左拳，拳心向后，拳眼向内；左臂屈肘左拳收护于左胸前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图7—102）。

45.乙回首一鞭，甲迎风招展

乙两脚抬起向左旋跳180°，落地后两腿成右弓步；同时两拳变掌，右臂屈肘右掌护左肋前侧，掌心斜向内，掌指向左；左掌向甲头部横扫扳击，掌心向前，掌指向左。目视甲方。

甲两腿不变；两拳变掌，左掌向上反拨乙方来掌，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌护腰前侧，掌心向内，掌指斜向左。目视乙方（图7—103）。

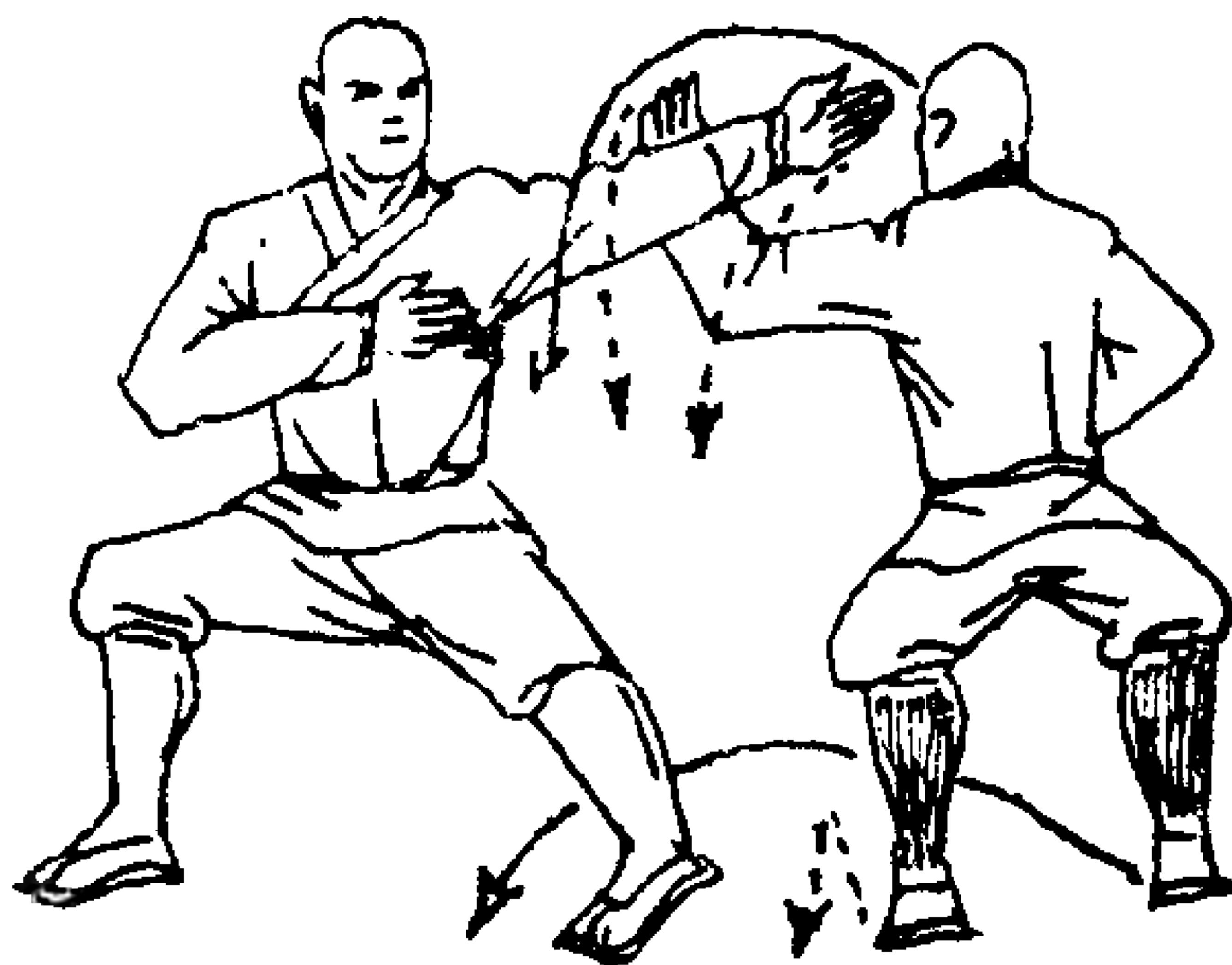


图7－103

46.甲擒拿折臂，乙伏手被擒

甲抬左脚原地震脚下落体.左转90°，右脚前上一步，两腿成叉步，绊住乙方左腿；同时，双手抓住乙方左臂，按拉于身前。目视乙方。

乙两腿变成右虚步；左臂被擒；右臂屈肘右掌护于左肋外侧，掌心向内，掌指向后。目视甲方（图7—104）。



图7－104

47. 乙谢步劈掌，甲拨云见日

乙右脚为轴，体右转180°，左脚向左侧横跨一步，两腿成马步；同时，右掌向甲头、面部猛劈，掌心向前，掌指斜向右；左臂屈肘左掌护于左腰侧，掌心斜向下，掌指斜向右。目视甲方。

甲两脚为轴，体向左微转，两腿成马步；同时，右掌上架乙方右掌腕，掌心向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护腰间前侧，掌心向下，掌指向前。目视前方（图7—105）。

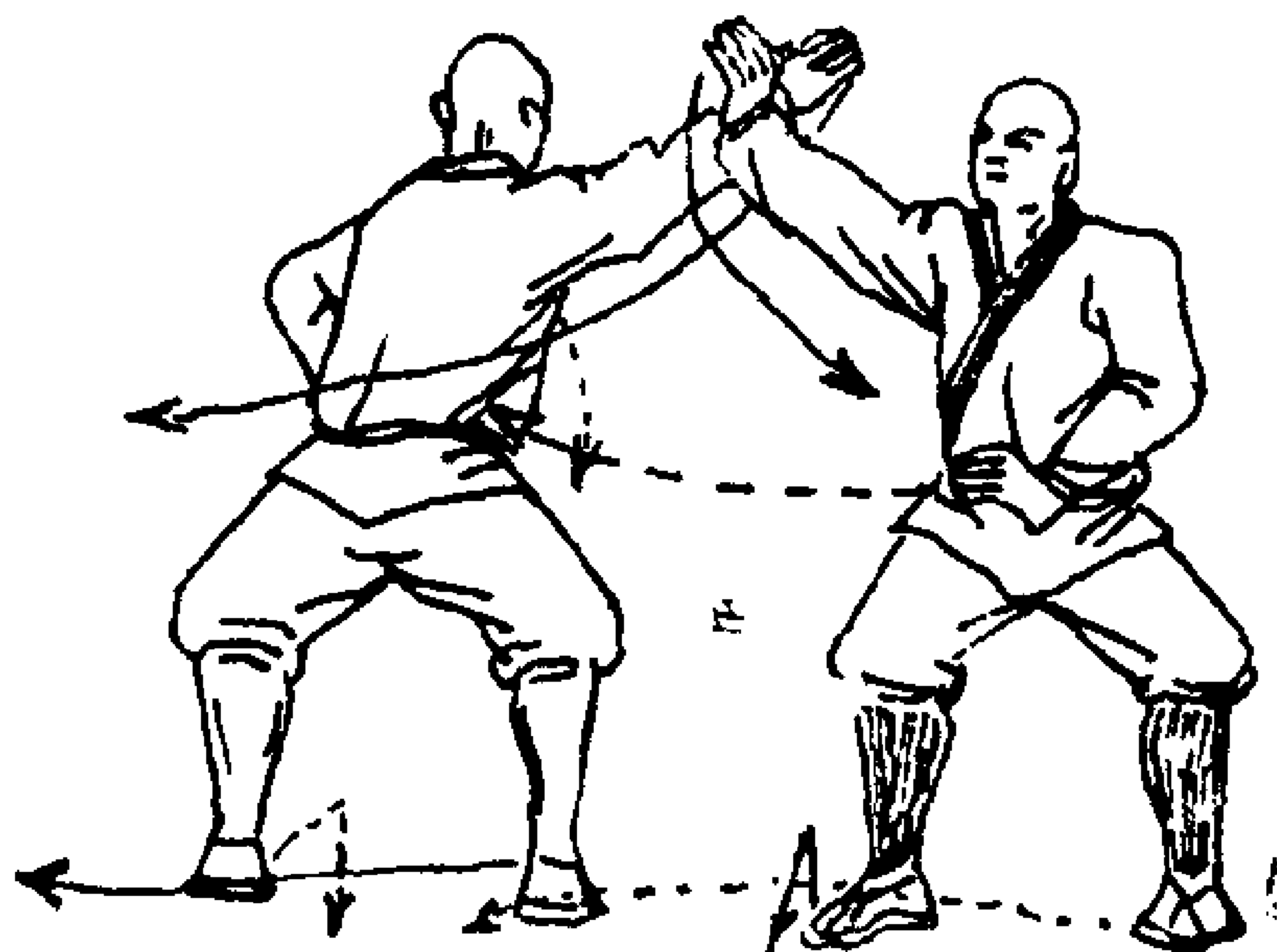


图7－105

48. 甲单刀直入，乙退步勾挂

甲抬右脚原地震脚下落，左脚向右侧横跨一步，体右转180°，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳向乙腰间直冲，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

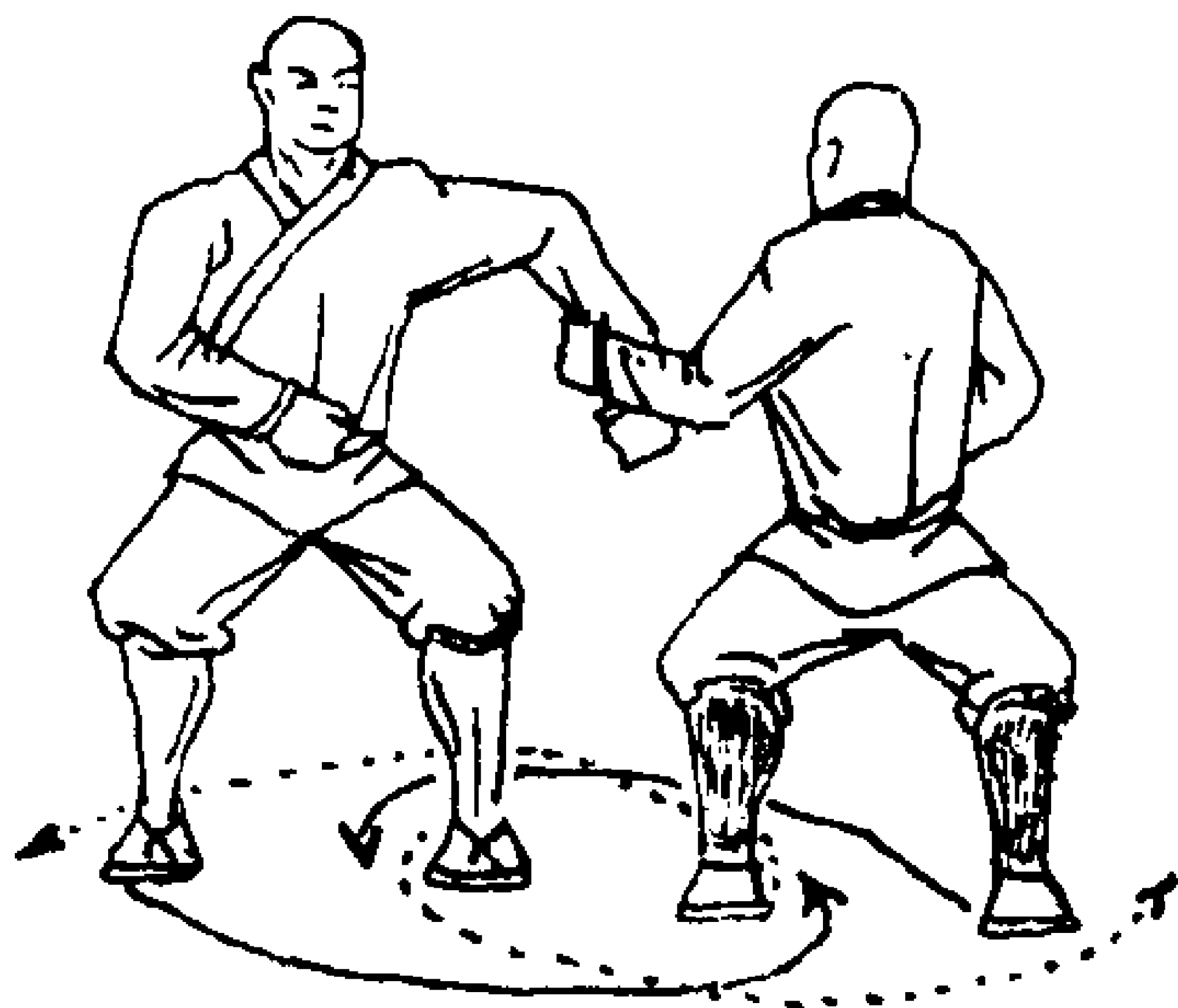


图7－106

乙抬左脚原地震脚下落，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成马步；同时两掌变拳，左拳向前勾挂甲方左拳，拳心斜向左，拳眼斜向内；右臂屈肘右拳护腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图7—106）。

49. 双方反身滚龙

甲乙双方先抬右脚、后抬左脚，向左前旋跳转体360°，双脚落地后两腿成马步；同时两拳变掌，右掌向右侧推击，双方右掌相互碰击，掌心向右，掌指斜向上；左掌架于头上左侧，掌心向前，掌指斜向上。目视对方（图7—107）。

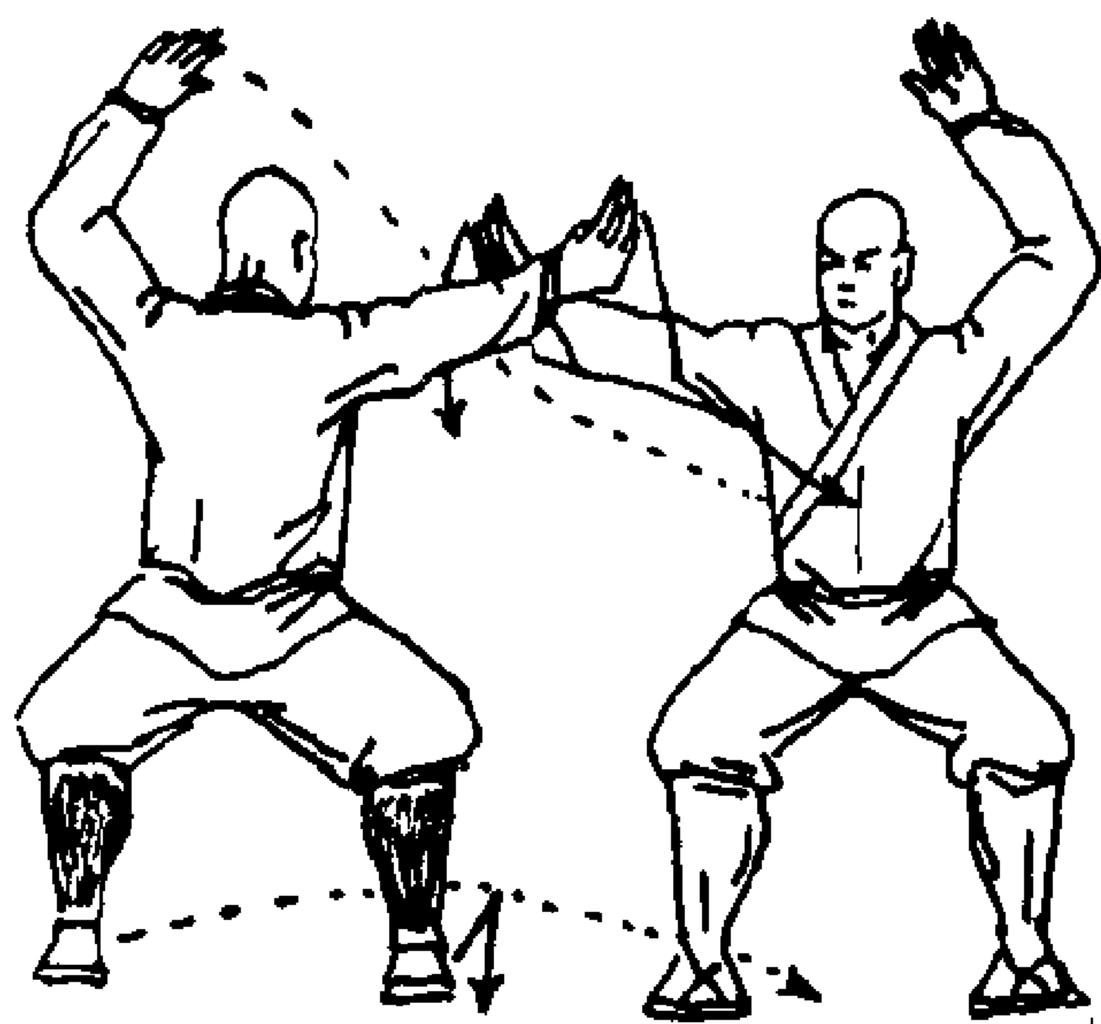
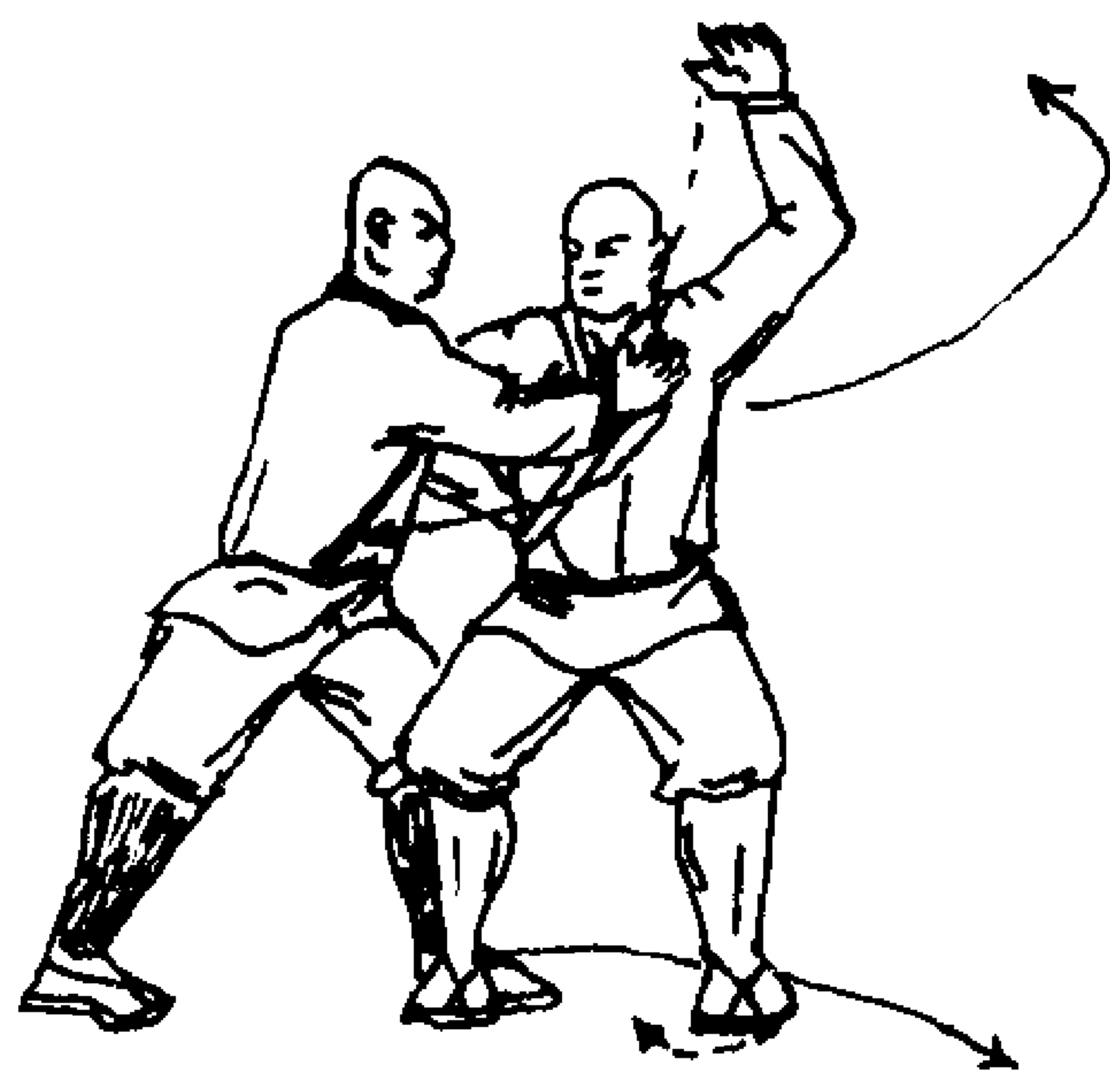


图7－107

50.乙近身排挤，甲脱身避险

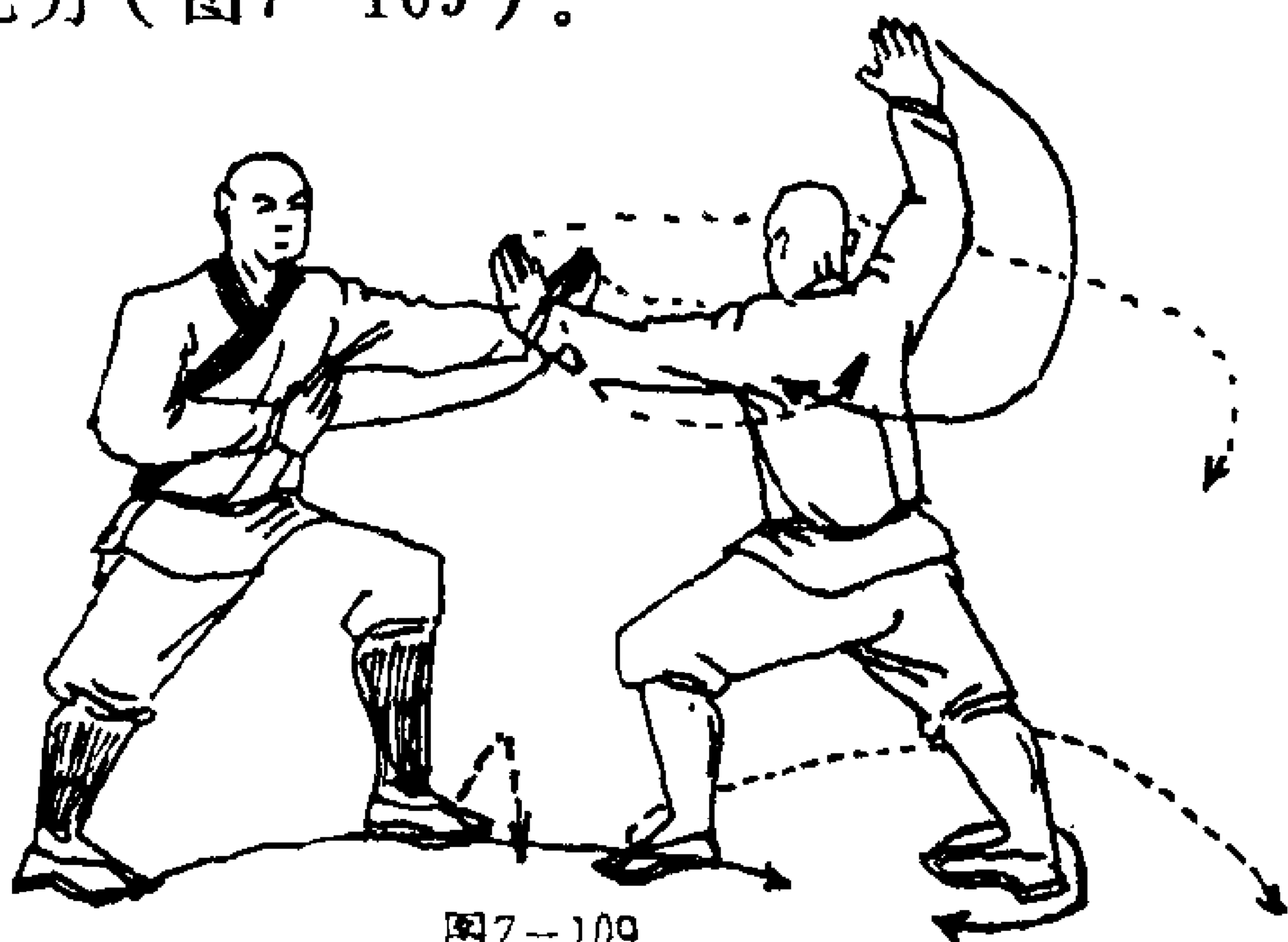
甲抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成左弓步，绊住乙右腿；同时，右掌先拍击乙方右臂，再与左掌向前一同排挤乙方胸、腹部，左掌在后搂住乙后腰，右掌在前推乙胸部。目视乙方。


图7-108

乙右手被压，胸、腰部位被排挤；左掌上架头上左侧，掌心斜向上，掌指斜向后。目视甲方（图7—108）。

乙左脚为轴，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时，左掌向前推开甲来掌，掌心斜向前，掌指向上；右掌脱出上架头上右侧，掌心向右，掌指向上。目视甲方。

甲左弓步不变，右臂屈肘右掌收护于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌心向前，掌指斜向上，与乙左掌相碰。目视乙方（图7—109）。


图7-109

51. 甲力士碰碑，乙败势留招

甲抬左足原地踮脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右掌先崩架乙方右臂，再与左掌一同向前推击乙胸肋，两掌心向前，掌指向上。目视前方。

乙左脚抬起、右脚为轴，左脚向右侧横跨一步，体右转270°，两腿成左横弓步；同时两掌随势转动，右掌向右推击拨打甲掌，掌心斜向右，掌指斜向上；左臂屈肘左掌收护于左肋外侧，掌心向下，掌指向右。目视甲方（图7—110）。

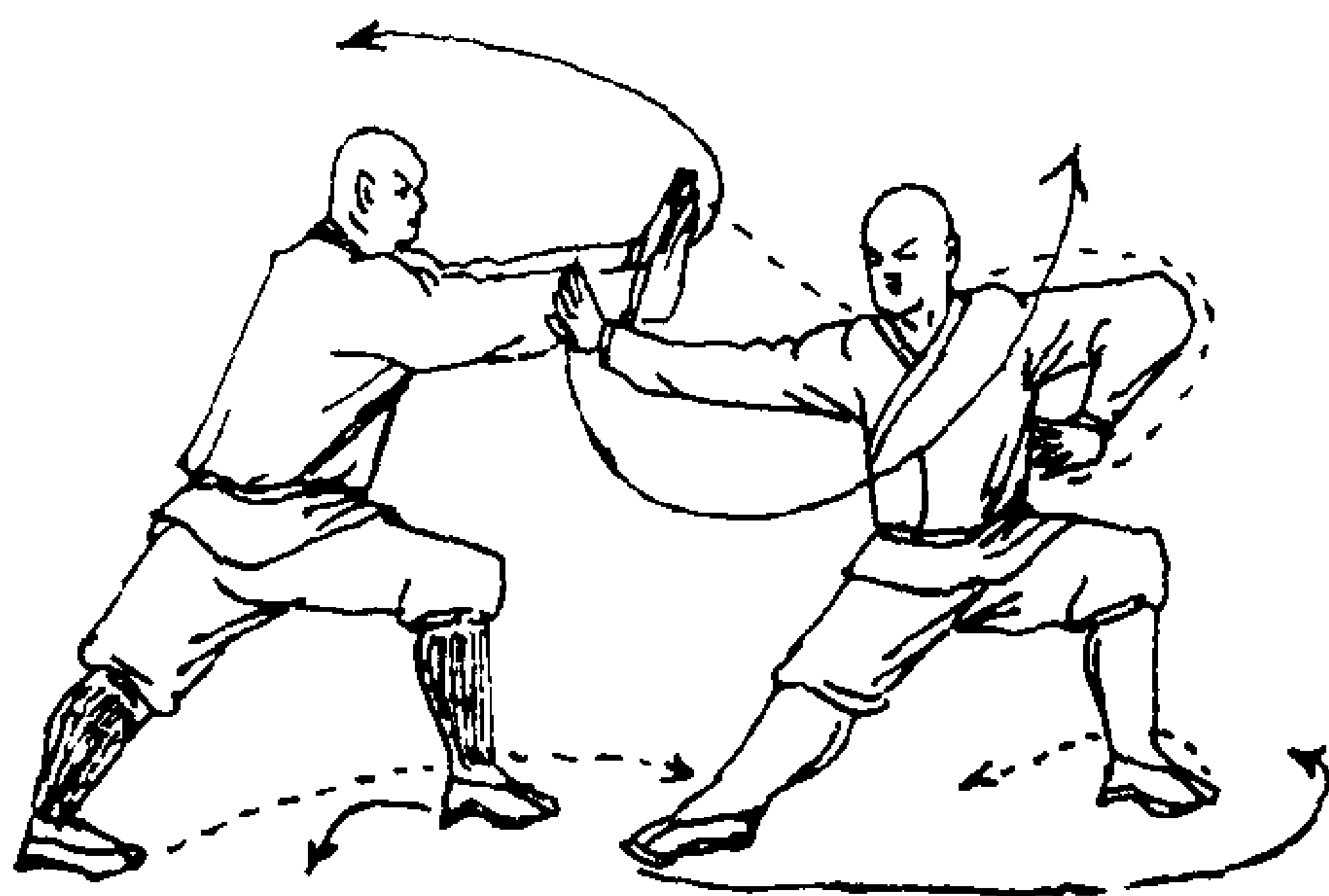


图7－110

52. 双方大鹏展翅

甲右脚内收半步，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左掌穿击乙后腰，掌心向下，掌指斜向前；右掌展向后上侧，掌心向右，掌指斜向后。目视乙方。

乙右脚抬起、左脚蹍地，体左转270°，右脚在左脚后一步下落，两腿成左弓步；同时左掌随势向前外拨甲左掌，掌心斜向上，掌指斜向前；左掌随势外展于体右后上侧，掌心

向右，掌指斜向上。目视甲方。（图7—111）。

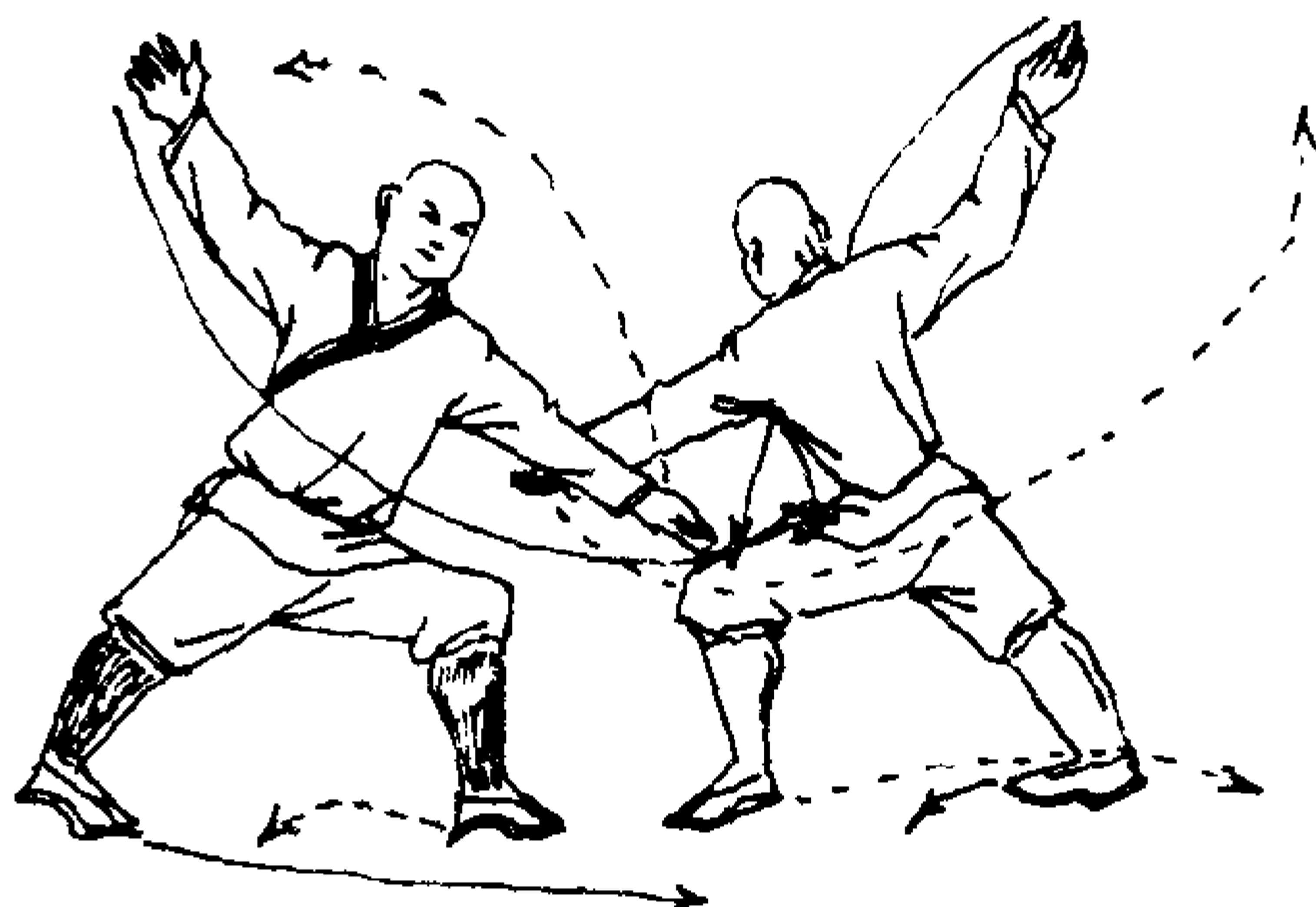


图7－111

53.双方大雁斜飞

甲两脚前后换步，两腿成右弓步；同时，右掌随势插击乙左肋下，掌心斜向上，掌指向前；左掌展于体左后上方，掌心斜向上，掌指斜向后。目视乙方。

乙两脚前后换步，两腿成左弓步；同时，右掌向前拨击甲方右掌，掌心向左，掌指斜向前；左掌展于体左后上侧，掌心斜向上，掌指斜向后。目视甲方（图7—112）。

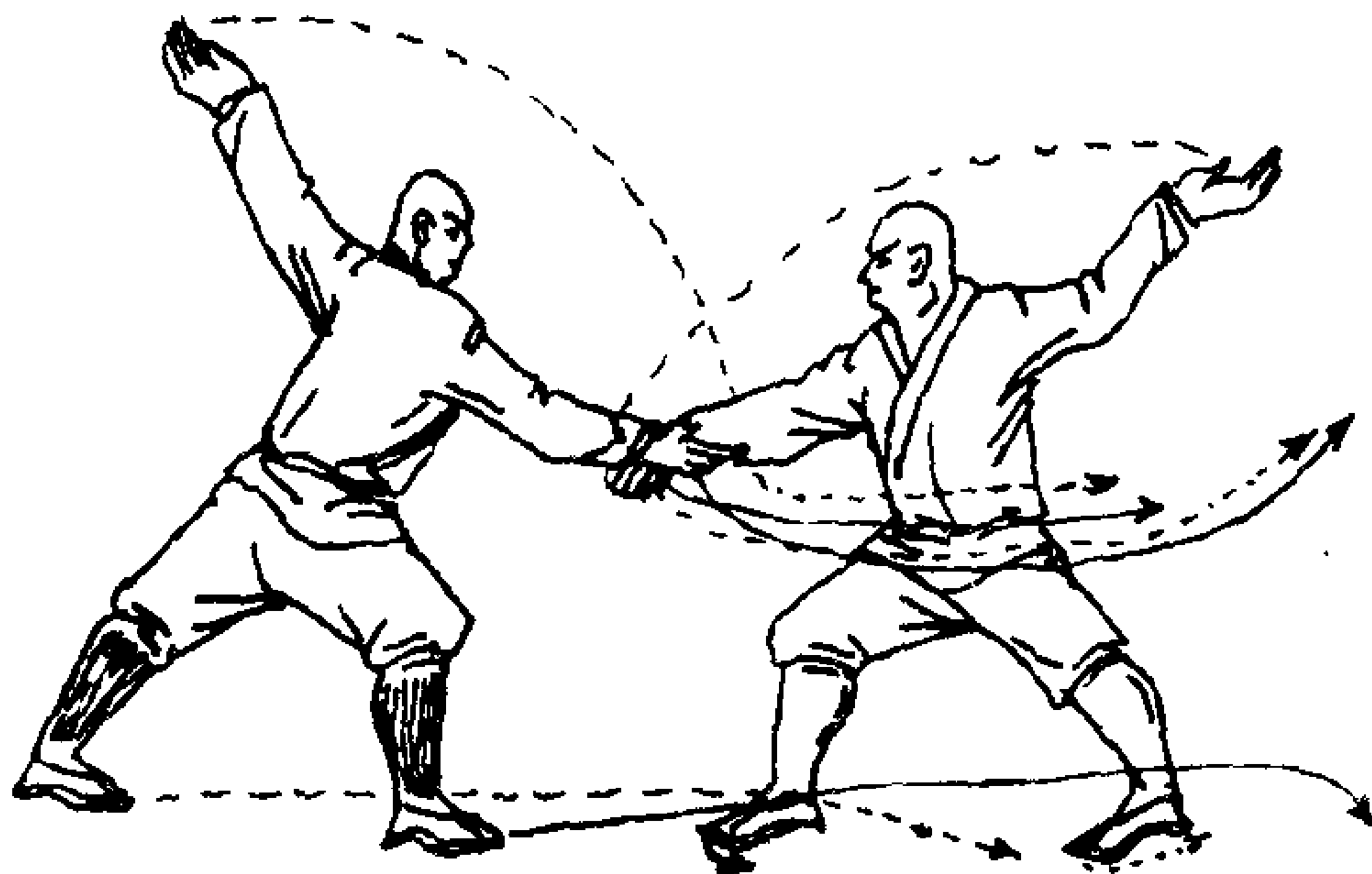


图7－112

54.双方二虎争食

甲向前跳步，体左转90°，双脚落地后两腿成高马步；

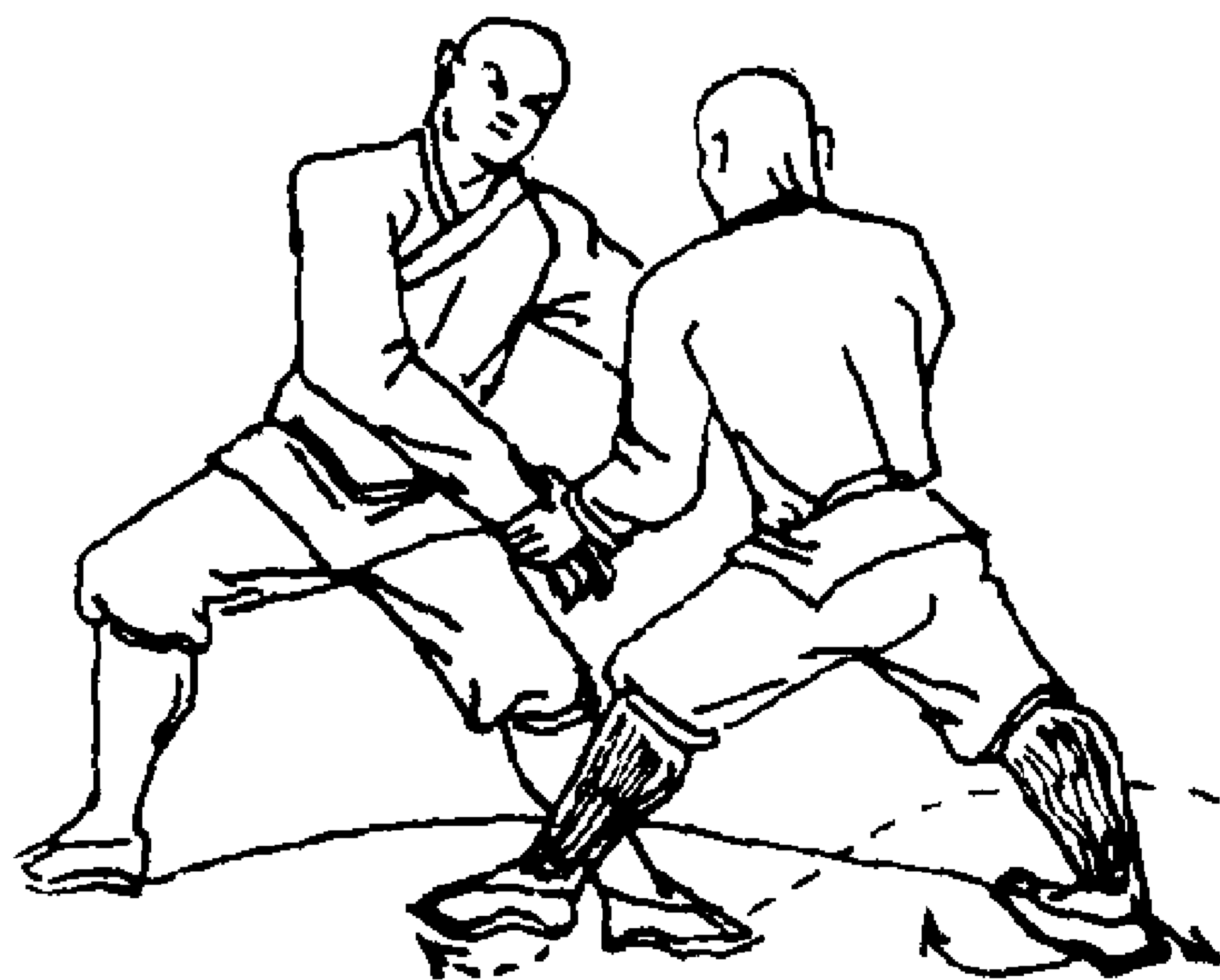


图7－113

同时，左手随势握乙右手腕；右手腕被乙左手握住。目视乙方。

乙两足踮地，体左转90°，两腿成马步；同时，左手握甲右手腕；右手腕被甲握住。目视甲方（图7—113）。

55.双方二龙争珠

乙向左横跳一步，落地向两脚为轴体右转90°，两腿成右弓步；两掌与甲相握不变。目视甲方。

甲两脚踮地，体右转90°，两腿成右弓步；两手与乙相握不变。目视乙方（图7—114）。

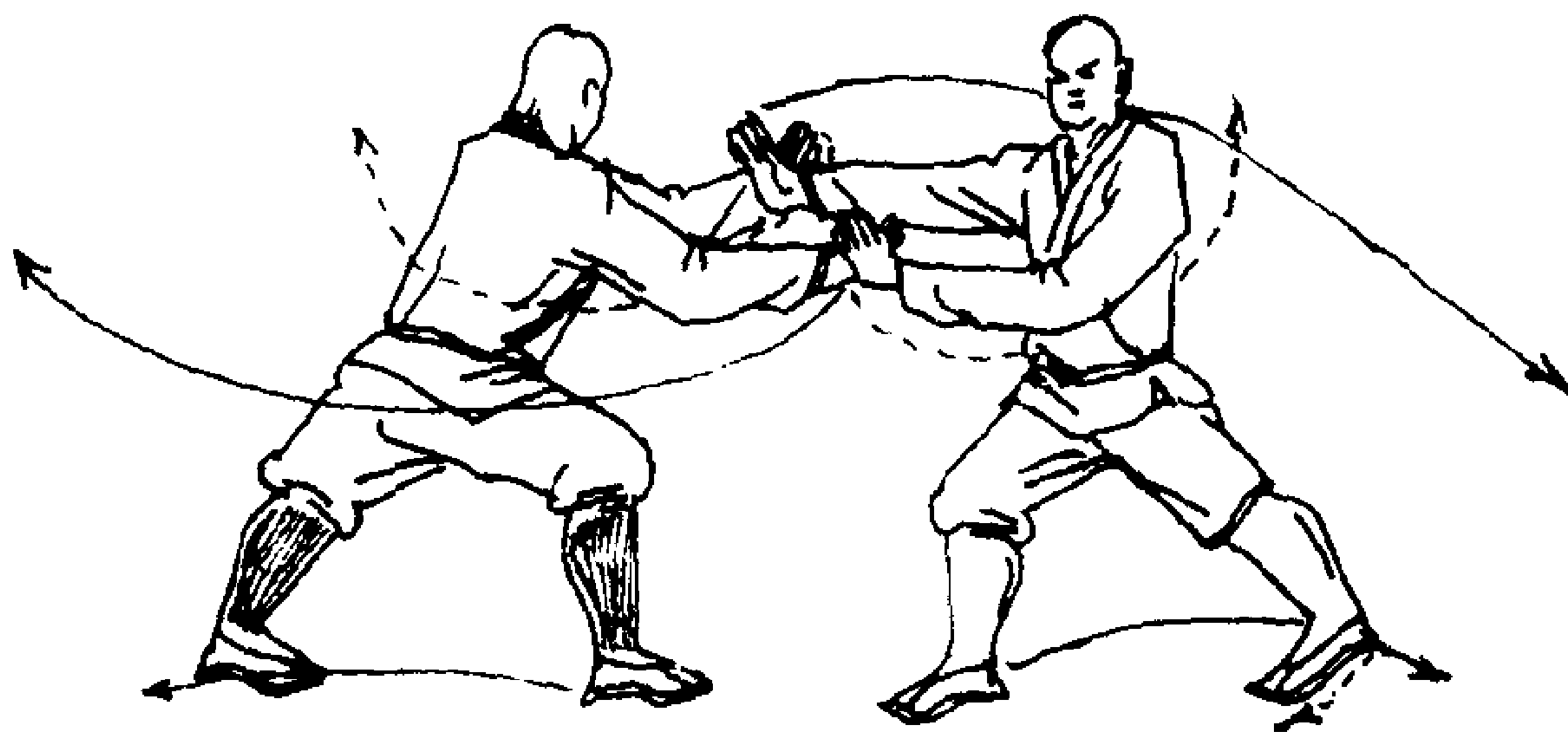


图7－114

56. 双方青龙甩尾

甲乙双方右脚后撤一步，与左脚并步，两腿屈膝半蹲；同时，右掌随势扫甩于体右后侧，掌心斜向下，掌指斜向后；左臂屈肘收护于左前侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图7—115）。



图7－115

57. 双方力士拜佛

两脚踉地，体右转90°，两脚开立与肩同宽；同时两掌向胸前拱手合十，两掌心相对，掌指向上。目视前方。（图7—116）。

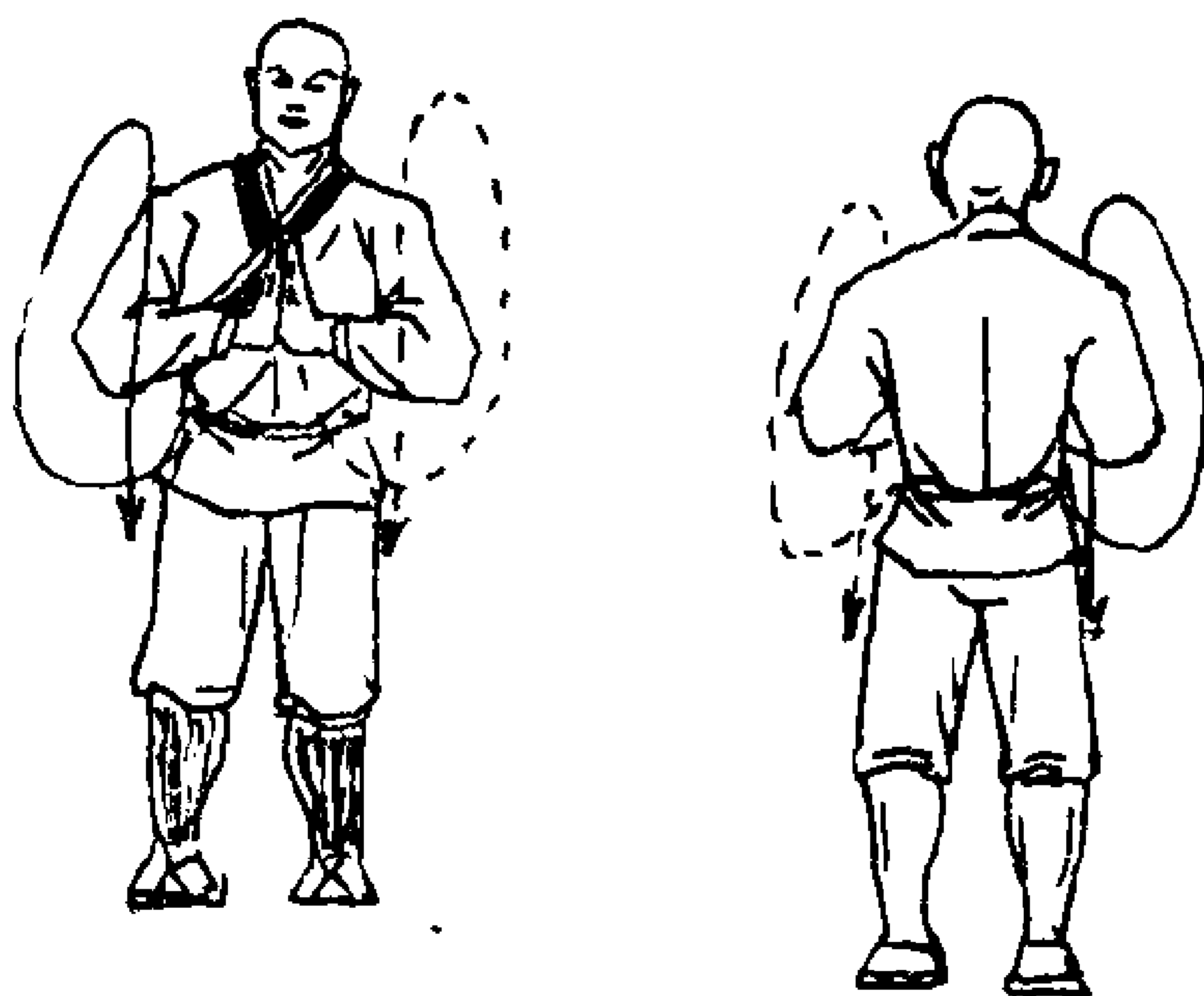


图7－116

双方收势

甲乙双方两足开立与肩同宽；上体正直，同时两掌下落向外、向上环弧，再向内、向下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图7—117）。

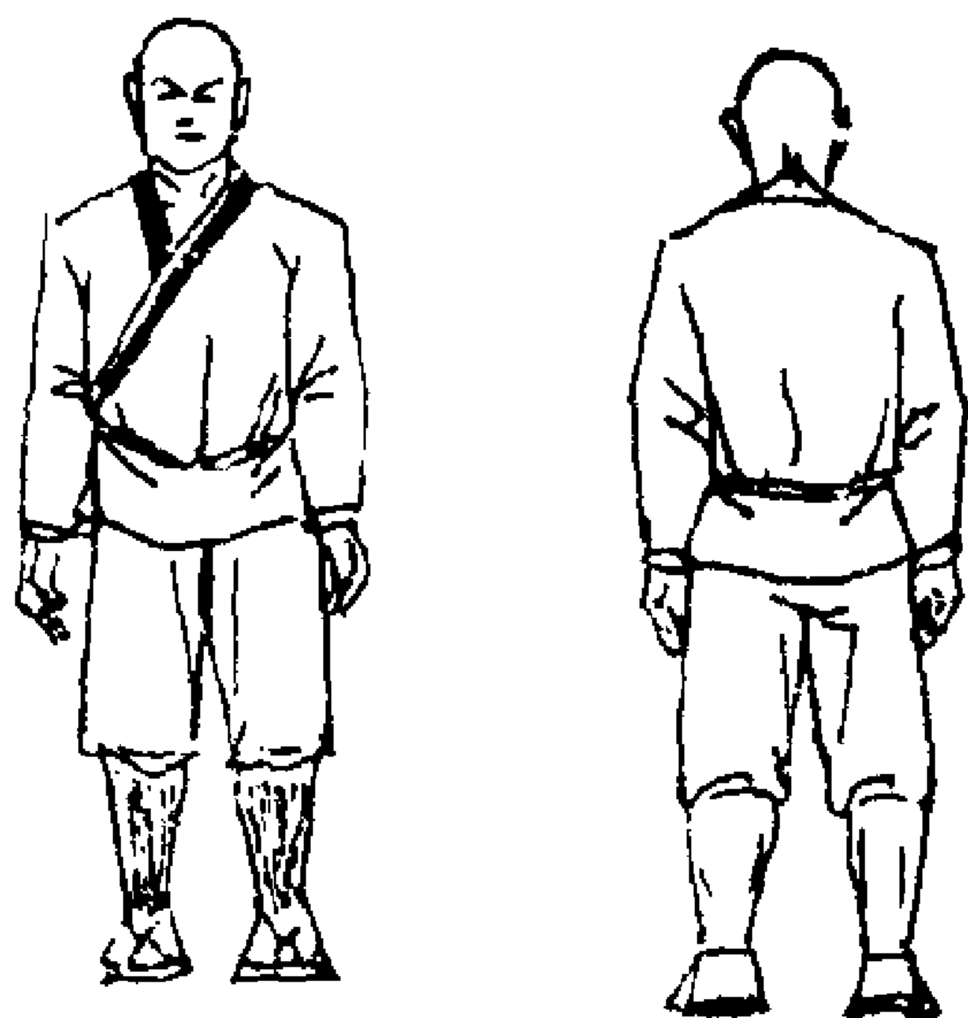


图7—117

第八章　少林八极极母拳

此路极母拳，其特点是突出一个“硬”字，有硬拿、硬上、硬挤、硬抗、硬碰、硬撞、硬扳、硬缠、硬肘、硬崩、硬砸、硬劈、硬挑、硬拨、硬挂、硬按、硬撑、硬推等十八硬，说明练习此拳无论单练或对打，没有硬劲是过不了关的，必须以硬碰硬，训练才有成效，如果离了硬功，偷工减料，是不会成功的，这是少林寺第二十九世著名武僧贞秋大师、贞方大师、贞绪大师所传授的。

一、少林八极极母拳歌诀

“少林八极母拳法，内中招势属精华。
来往走成一条线，一去一回是实架。
拨云见日双手举，罗汉蹲桩并步抓。
进步豹子出山势，罗王射箭硬弓拉。
回身马步揣下掌，一推迎门神鬼怕。
跳步推掌急赶上，进步崩击带劈砸。
近身撑击霸王肘，跳步坐钟威力大。
转身反江扳倒山，登山打虎神威发。
海底寻针向下击，回身崩掌十字叉。

左右缠拿牵牛势，金鸡独立把敌拿。
上步进山驱虎豹，倒步崩敌地下爬。
回身打出撩阴掌，调步杨门力更加。
双手进击金剪手，老虎扫尾高山下。
童子合十拜观音，魁星练丹站堂架。
此为八极母拳势，历代寺僧研练它。”

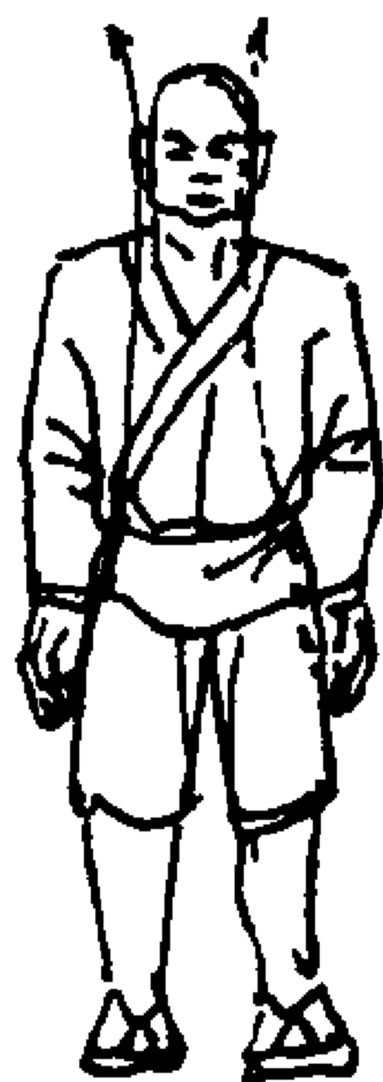
二、少林八极极母拳动作顺序

起势 1．拿云抓月 2．怀中抱日 3．青龙扬角 4．霸王献肘 5．单刀斩鼠 6．罗汉铁肘 7．后羿拉弓 8．马步伏虎 9．迎门一掌 10．千里推窗 11．豹子出山 12．打虎进山 13．金刚亮肘 14．马步坐钟 15．翻江搅海 16．马步重宝 17．恶虎登山 18．马步升弓 19．海底寻针 20．十字崩梁 21．闭门推月 22．马上单鞭 23．右手采拿 24．金鸡独立 25．打虎进山 26．左手采拿 27．独立湘江 28．回身打虎 29．弓身观海 30．回身崩阴 31．迎门送客 32．上步敞门 33．后扫铁鞭 34．童子拜佛 收势

三、少林八极极母拳图解说明

起势

两足开立，上体正直，两掌紧贴两胯外侧，五指并拢，掌心向内，掌指向下。目视前方（图8－1）。


图8－1

1.拿云抓月

两腿不动，两掌由两侧经胸前向头前上方举起，两掌心向上，掌指相对。目视前方（图8－2）。

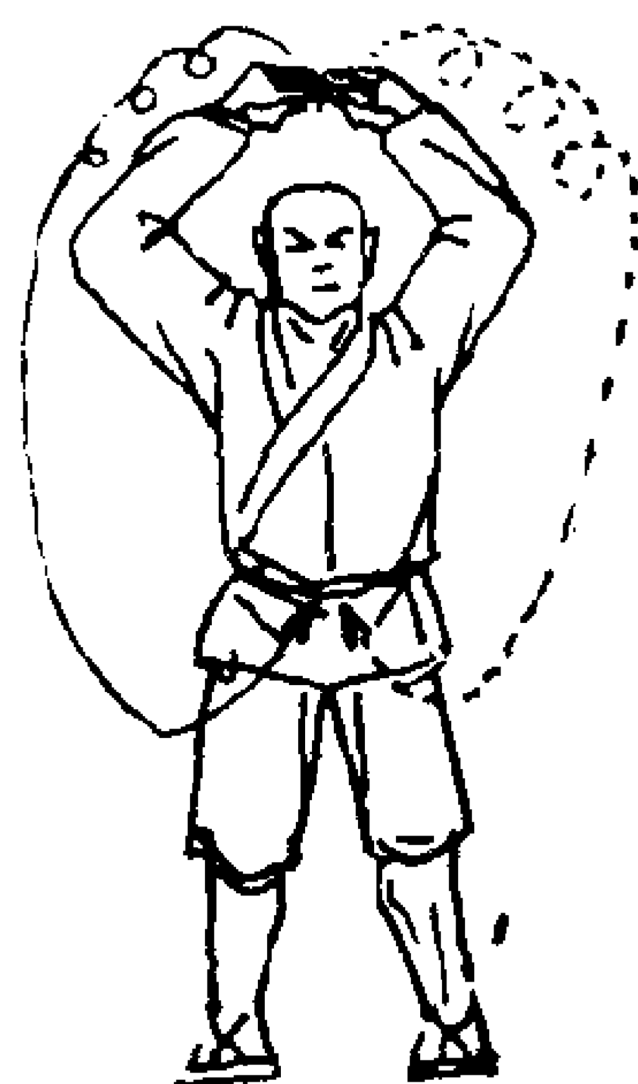

图8－2

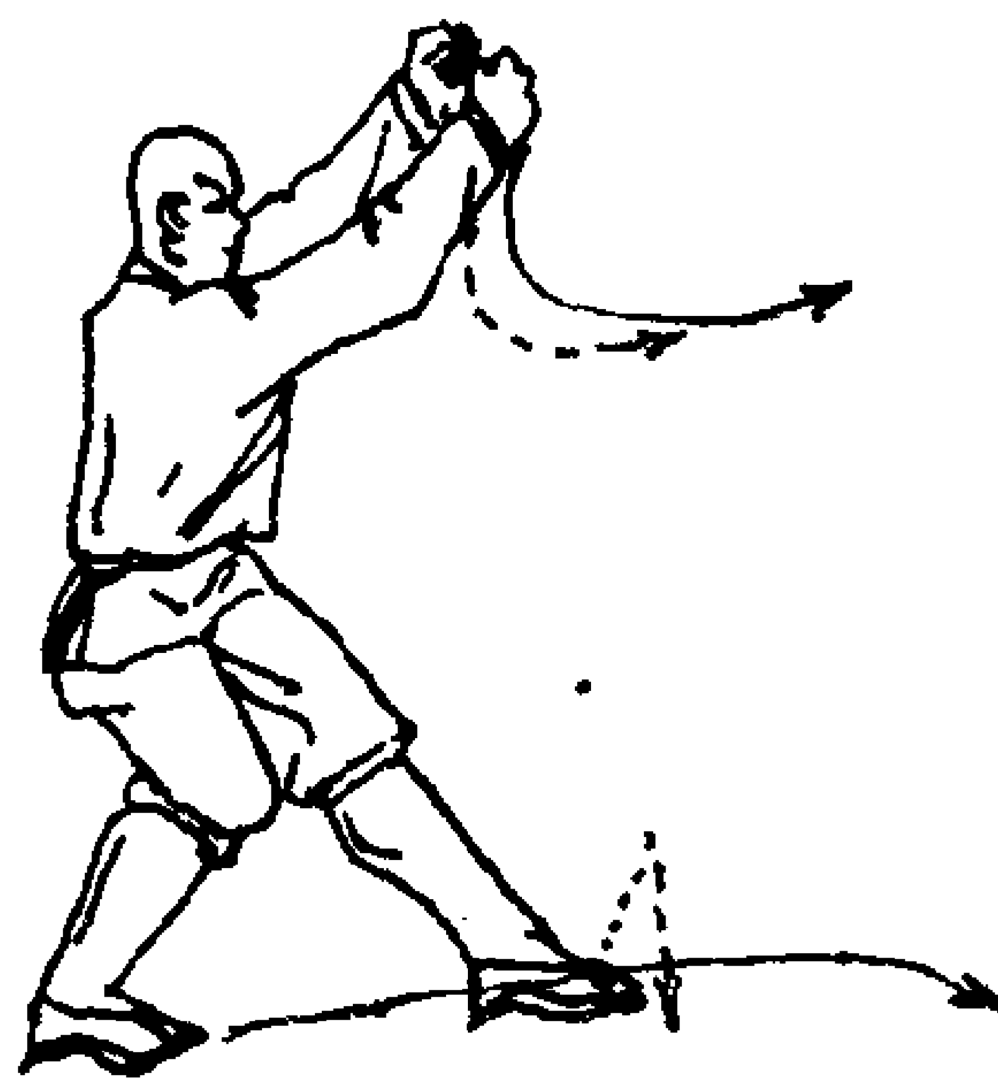

图8－3

2.怀中抱月

两掌向两侧环弧三遍，最后两臂屈肘双手握拳抱于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图8－3）。

3.青龙扬角

两脚踉地，体左转90°，两腿成右虚步；同时两拳由下向前上方冲击，两拳心相对，拳眼斜向上。目视前方（图8－4）。


图8－4

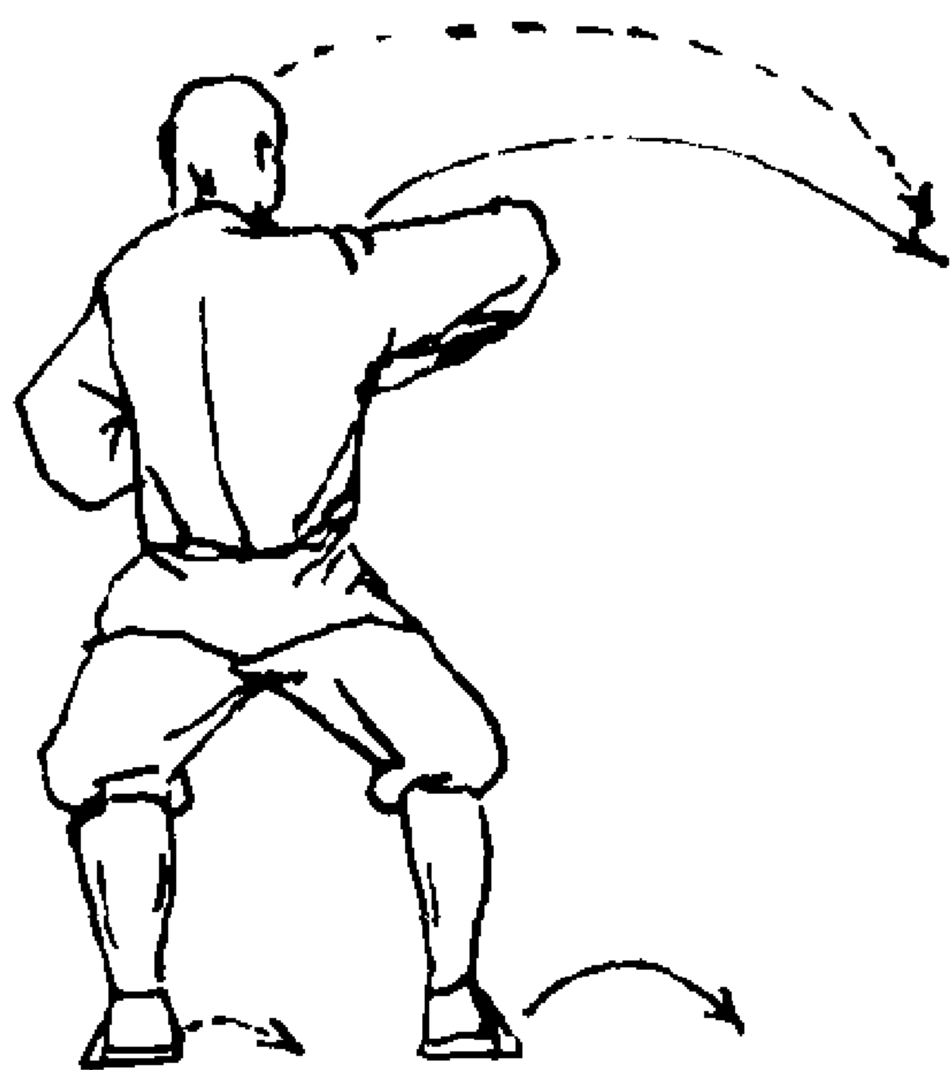


图8-5

4. 霸王献肘

左脚在前方原地震脚下落，右脚前上一步，体左转90°，两腿成马步；同时两臂屈肘两拳随势护于胸前，拳心向内，拳眼向上。以肘尖向右挑击。目视右侧（图8－5）。

5. 单刀斩鼠

两脚向右跕步，两腿成右横弓步；同时两拳变掌，右掌用掌背向右侧反砸，左掌随即向右掌心劈掌，掌心向后，掌指向右，右掌在下迎击，掌心向上，掌指向前。目视两掌（图8－6）。



图8－6

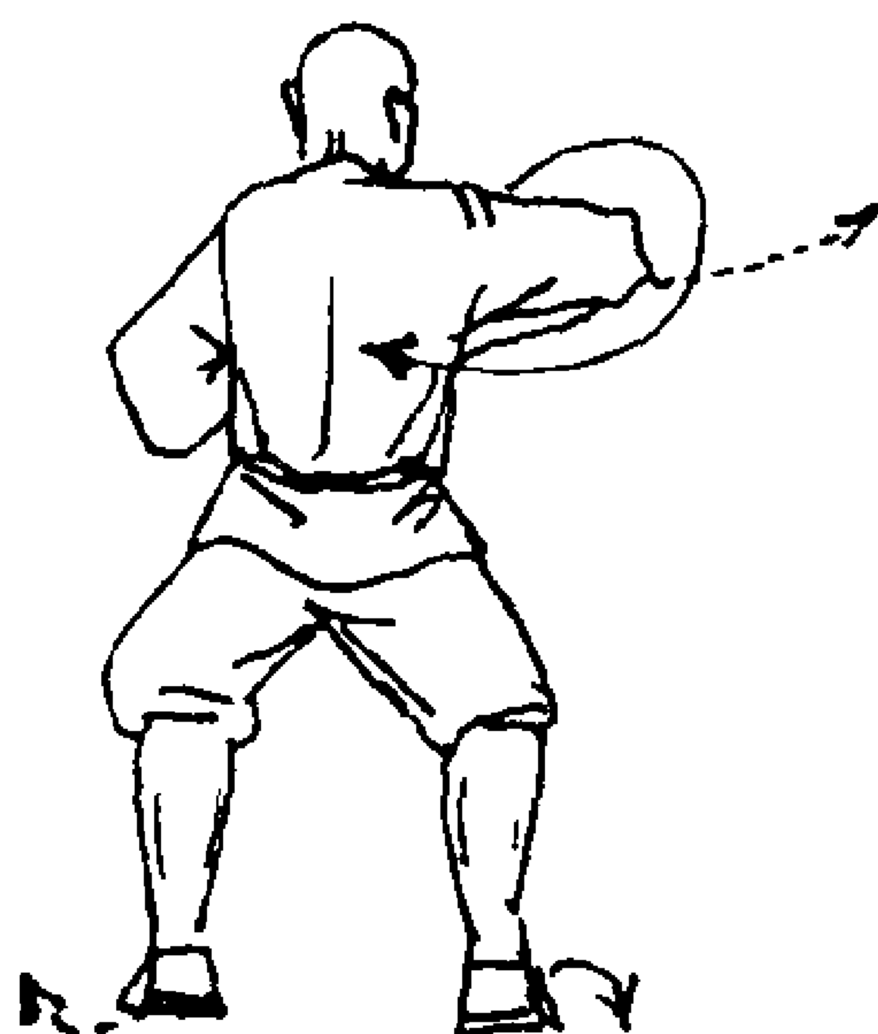
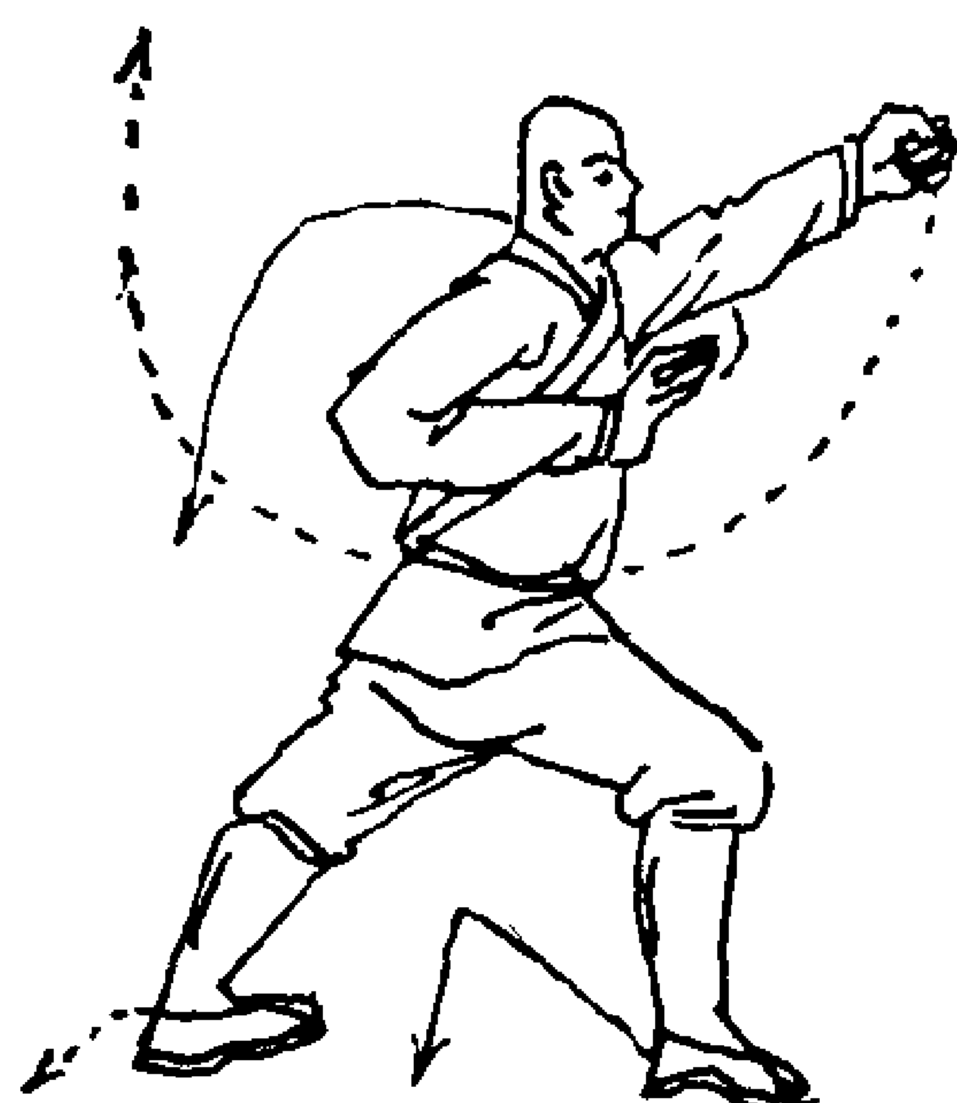


图8－7

6. 罗汉铁肘

抬右脚向右侧移步，震脚下落，左脚内移，使两腿变成马步；同时，右臂屈肘右掌变拳护于右胸侧，拳心向内，拳眼向上，以右肘尖向右抵击；左臂屈肘左掌护于右拳外侧，掌心斜向右，掌指斜向外。目视右侧方（图8－7）。

7.后羿拉弓


图8－8

两脚踾地，体右转90°，两腿成右弓步；同时，右臂屈肘右拳变掌收护于右肋前方，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌变拳，向前上方冲击，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图8－8）。


图8－9

8.马步伏虎

两脚为轴，体左转90°，抬右脚内收半步，震脚下落，左脚向外移半步，两腿成马步；同时，左拳变掌，上架头上前方，掌心斜向上，掌指向右；右掌随势向裆前揣击，掌心斜向下，掌指斜向前。目视前下侧（图8－9）。

9.迎门一掌

两脚为轴，体右转90。，两腿成右虚步；同时，左掌向前猛力推击，掌高与肩平，掌心向前，掌指斜向上；右臂屈肘收护于右肋外侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方（图8－10）。



图8－10

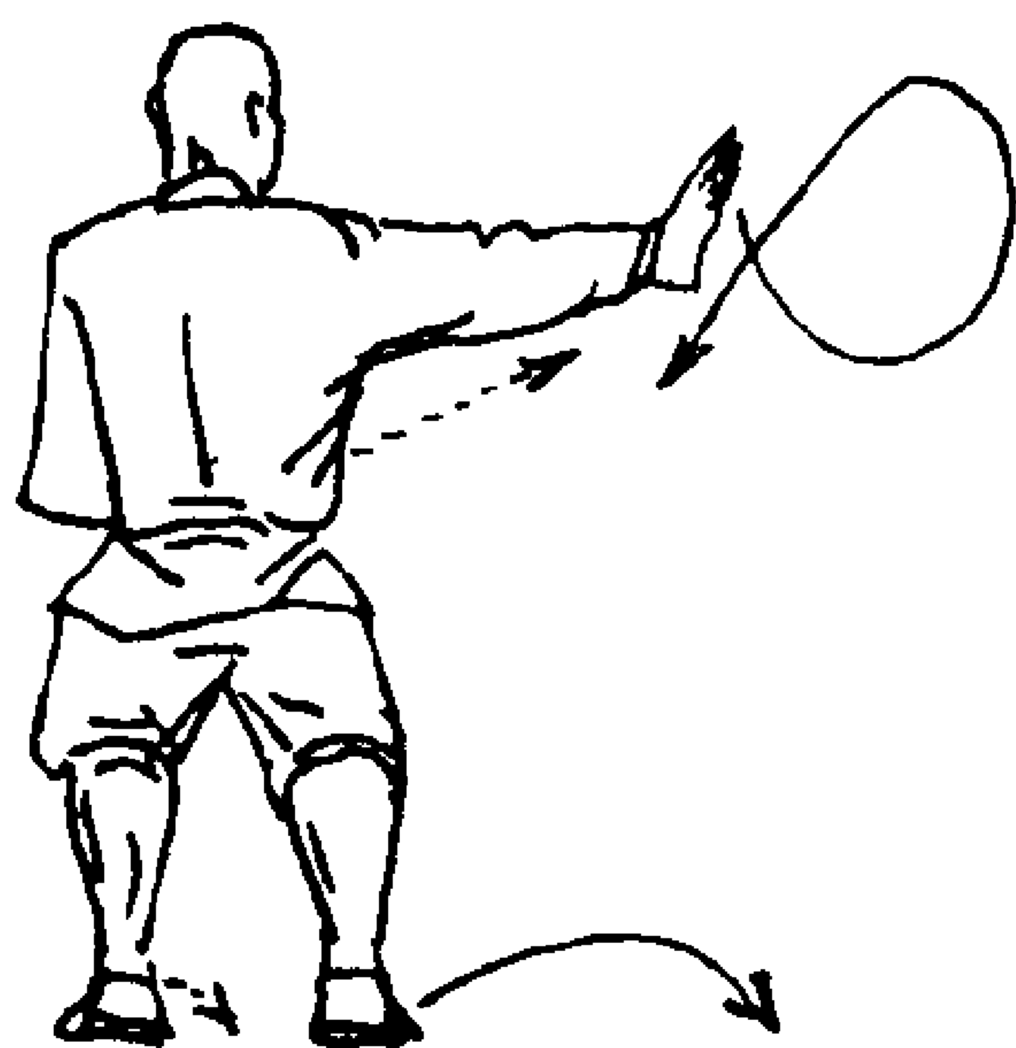


图8－11

10.千里推窗

两脚离地跳起，向前一步，虚双脚落地，体左转90°，两腿成马步；同时，右掌向右侧猛力推击，掌心向右，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视右掌（图8－11）。

11.豹子出山

右脚离地，向右侧横跨一步，两腿成右弓步；同时，右掌向右侧环小弧，屈肘变拳，护于右肋外侧，拳心向后，拳眼向内；左臂屈肘护胸前，掌心向右，掌指向上。目视右侧方（图8－12）。

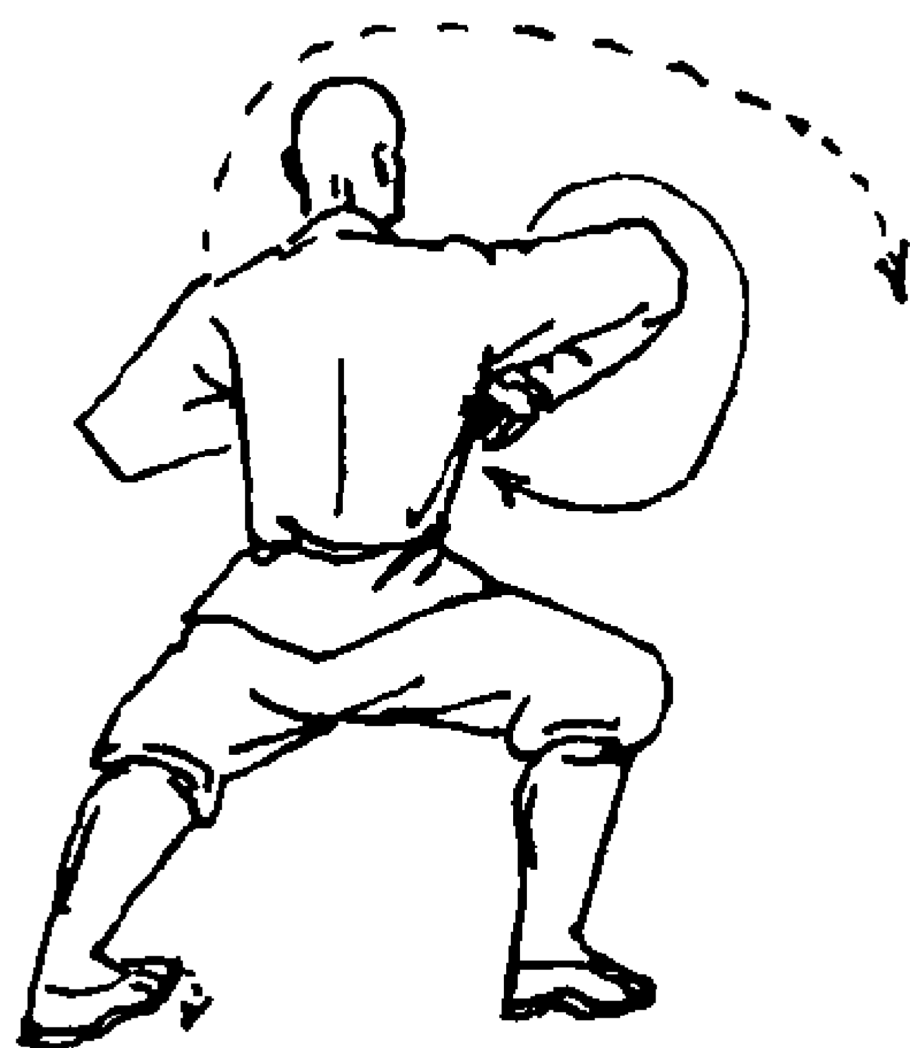


图8－12

12.打虎进山

体右转90°，两腿成右弓步；同时，左掌变拳，向前直击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图8－13）。



图8－13

13.金刚亮肘



图8－14

抬右脚向前半步，震脚落地，体左转90°，左脚内收，两腿成马步；同时，右拳变掌先向右穿击上挑，再变拳屈肘收护右肋外侧，拳心向后，拳眼斜向内；左臂屈肘左拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视右侧（图8－14）。

14.马步坐钟

双足跳起右移。震脚下落，两腿成马步；同时双拳随势起落，向裆前双砸，拳心斜向下，拳眼相对。目视前方（图8－15）。

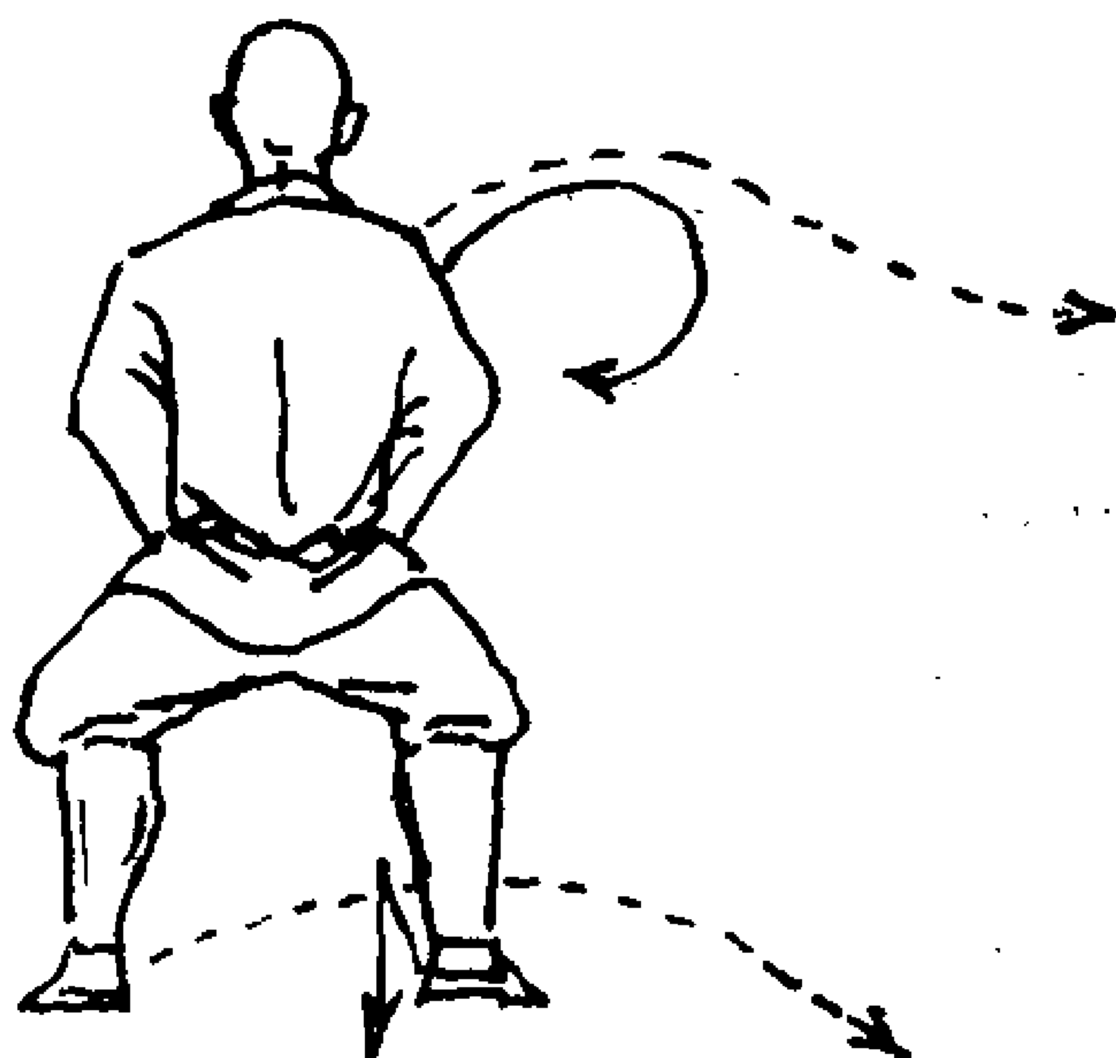


图8－15

15.翻江搅海

抬右脚原地震脚下落，体右转180°，两腿成右横弓步；同时两拳变掌，右臂屈肘右掌内收，护于胸前，左掌向左穿击横扳，两掌心斜向下，掌指向左。目视左前侧（图8—16）。



图8--16

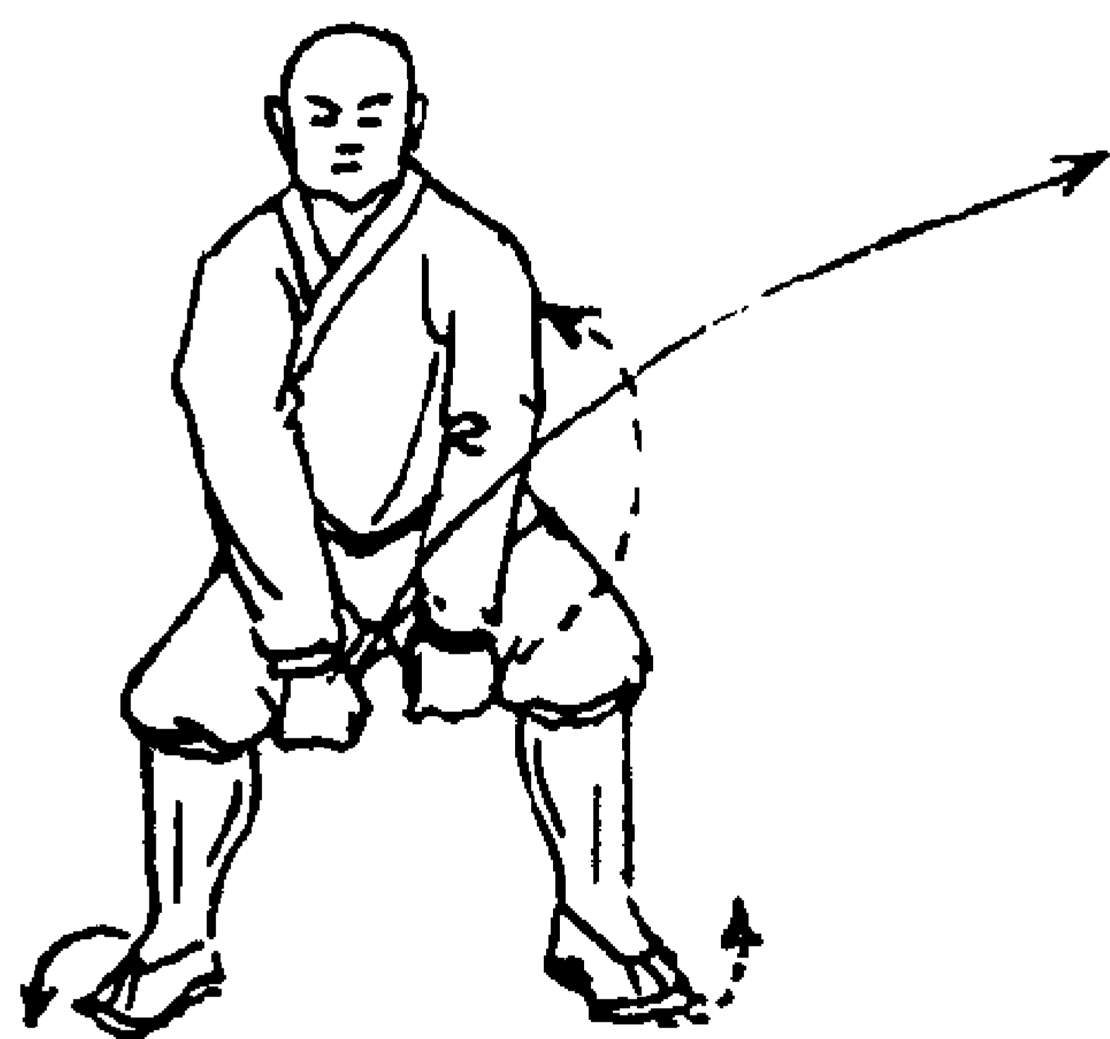


图8－17

16.马步置宝

两脚跳起，右移、震脚落地，两腿成马步；同时双掌变拳，随势起落，向裆前重栽揣击，拳心向后，拳眼相对。目视前方（图8—17）。

17.恶虎登山

两脚踝地，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右拳向前冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图8—18）。

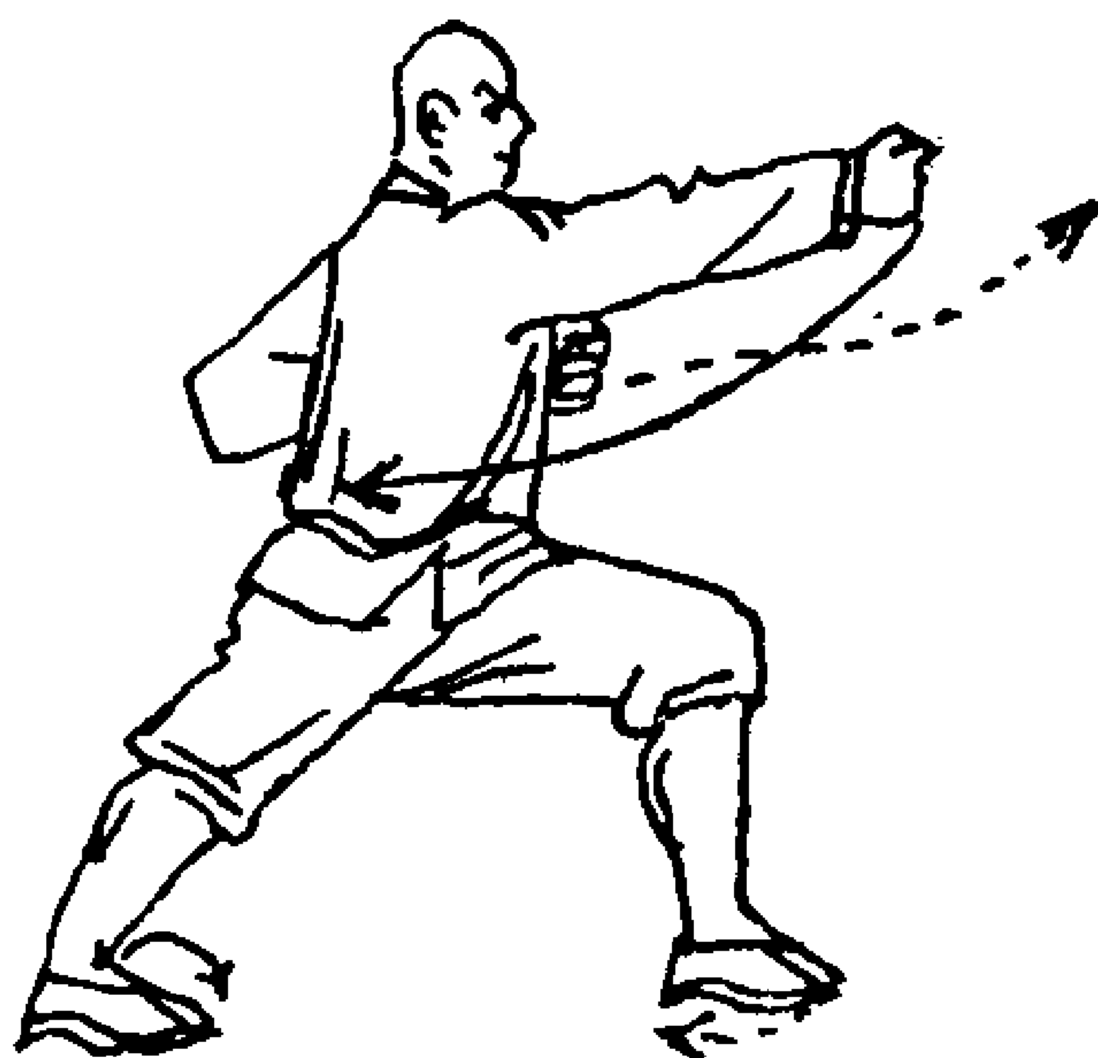


图8－18

18.马步开弓

两脚蹍地，体右转90°，两腿成马步；同时，右拳屈肘右拳收护于右腰外侧，拳心向内，拳眼向前；左拳向左侧冲击，拳心向前，拳眼向上。目视左前侧（图8—19）。

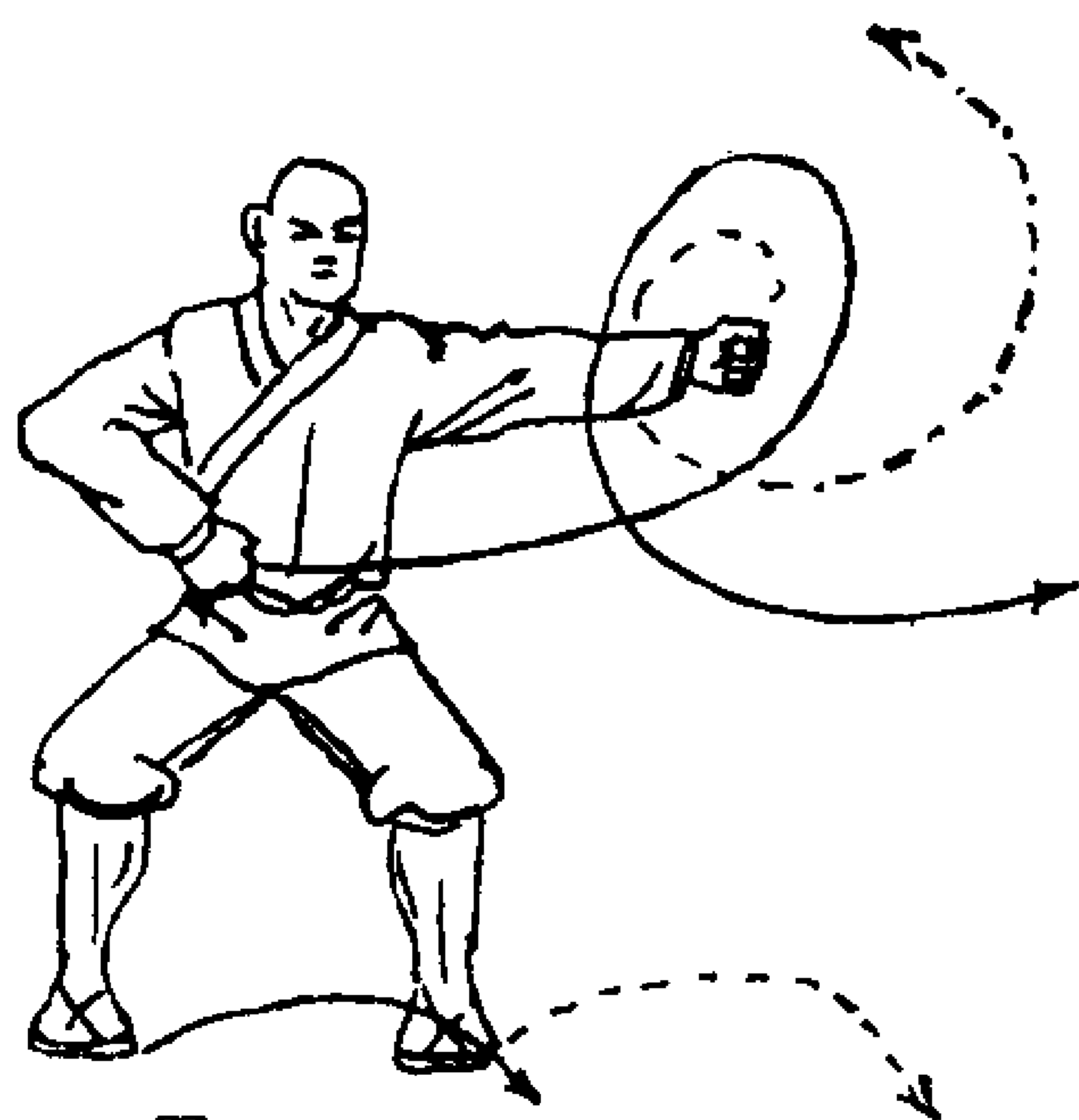


图8—19



图8—20

19.海底寻针

双足跳向左侧一步，落地后两脚为轴，体左转90°，两腿成右跪步；同时两拳随势环弧，右拳向前下揣击，拳心斜向左，拳眼斜向上；左臂屈肘上架头上左前侧，拳心斜向右，拳眼斜向后。目视前方（图8—20）。

20.十字崩梁

起身，右脚抬起、左脚为轴，体右转180°，右脚震脚下落，两腿成右弓步；同时两拳随势十字崩架于体前，右拳心向左，拳眼向上；左拳心向右，拳眼向内。目视双拳（图8—21）。



图8—21

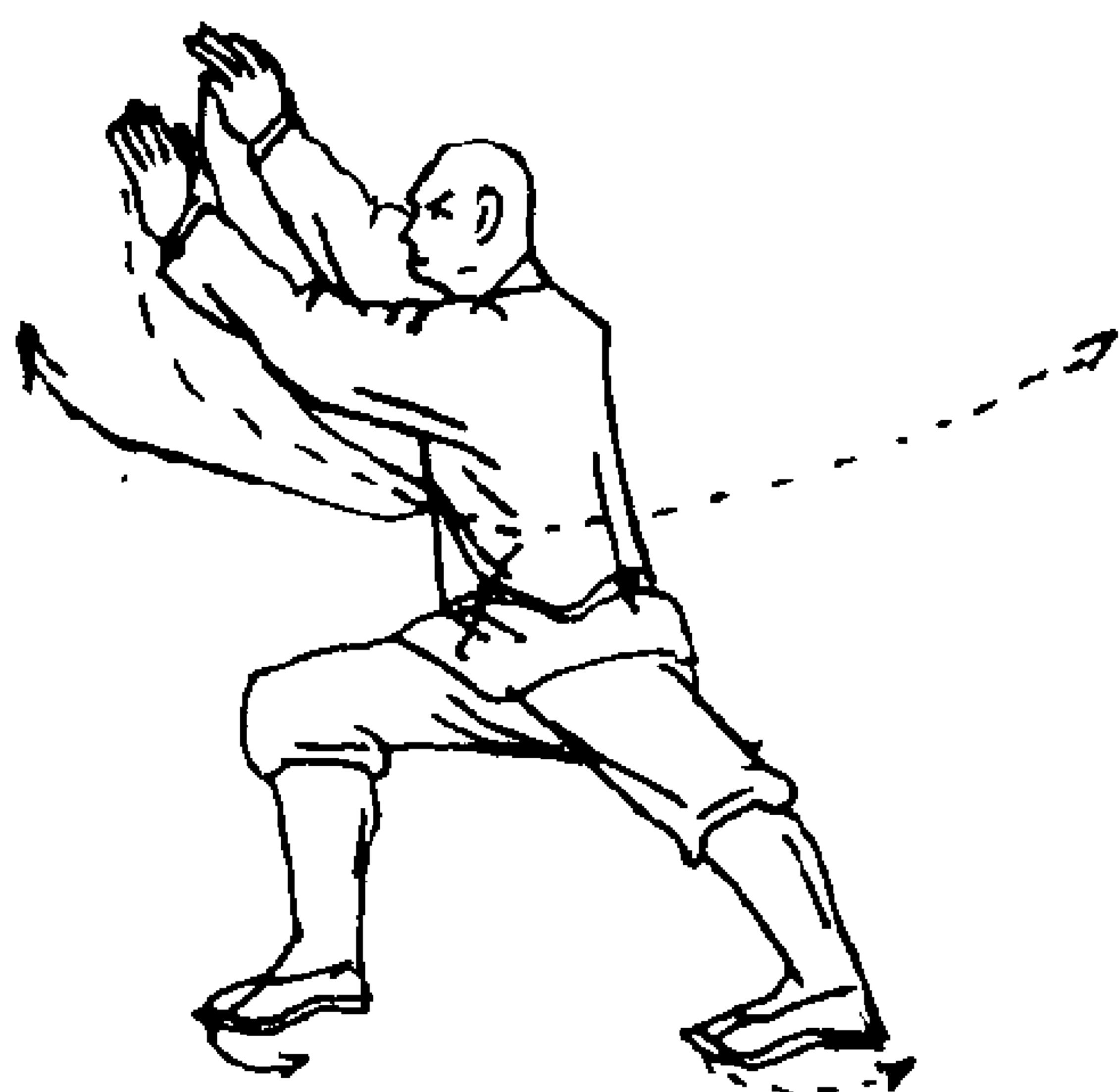


图8－22

21.闭门推月

两脚原地不动；两拳变掌，向右前侧推击，掌心斜向右，掌指向上。目视两掌（图8－22）。

22.马上单鞭

两脚踞地，体左转90°，两腿成马步；同时两掌收回向两侧推展，掌心向外，掌指斜向上。目视前方（图8－23）。

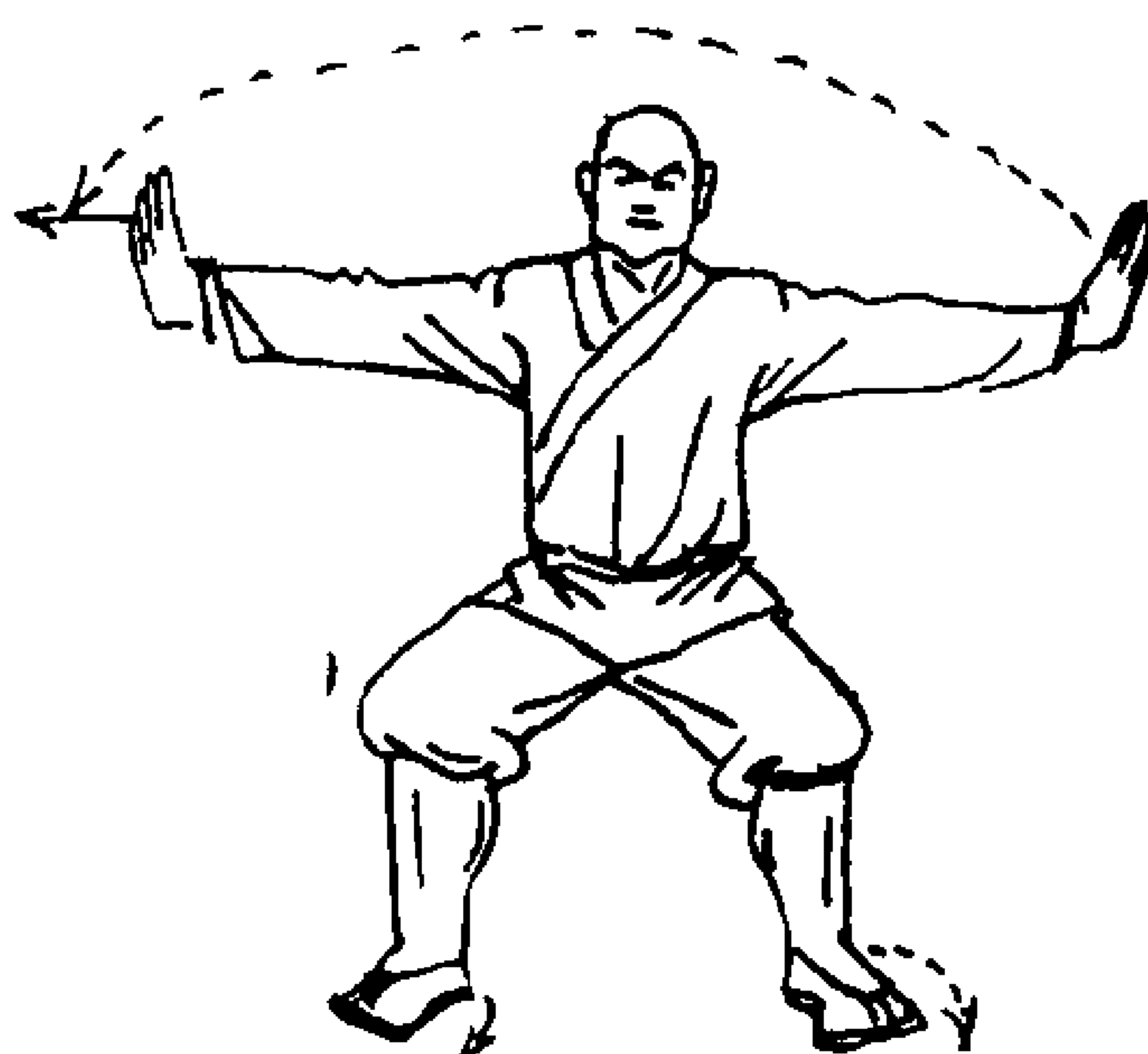


图8－23



图8－24

23.右手采拿

两脚踞地，体右转90°，两腿成右弓步；同时，左掌心由上向下拍击右掌背，掌心向下，掌指斜向右；右掌背向上迎击左掌心，掌心向下，掌指向前。目视两掌（图8－24）。

24.金鸡独立

抬右脚内收，震脚下落，体左转180°，左脚在前屈膝提起，成独立势；同时两臂屈肘两掌随势牵拉抱于腰前右侧，左掌在上，右掌在下，两掌心向下，掌指斜向外。目视前方（图8－25）。

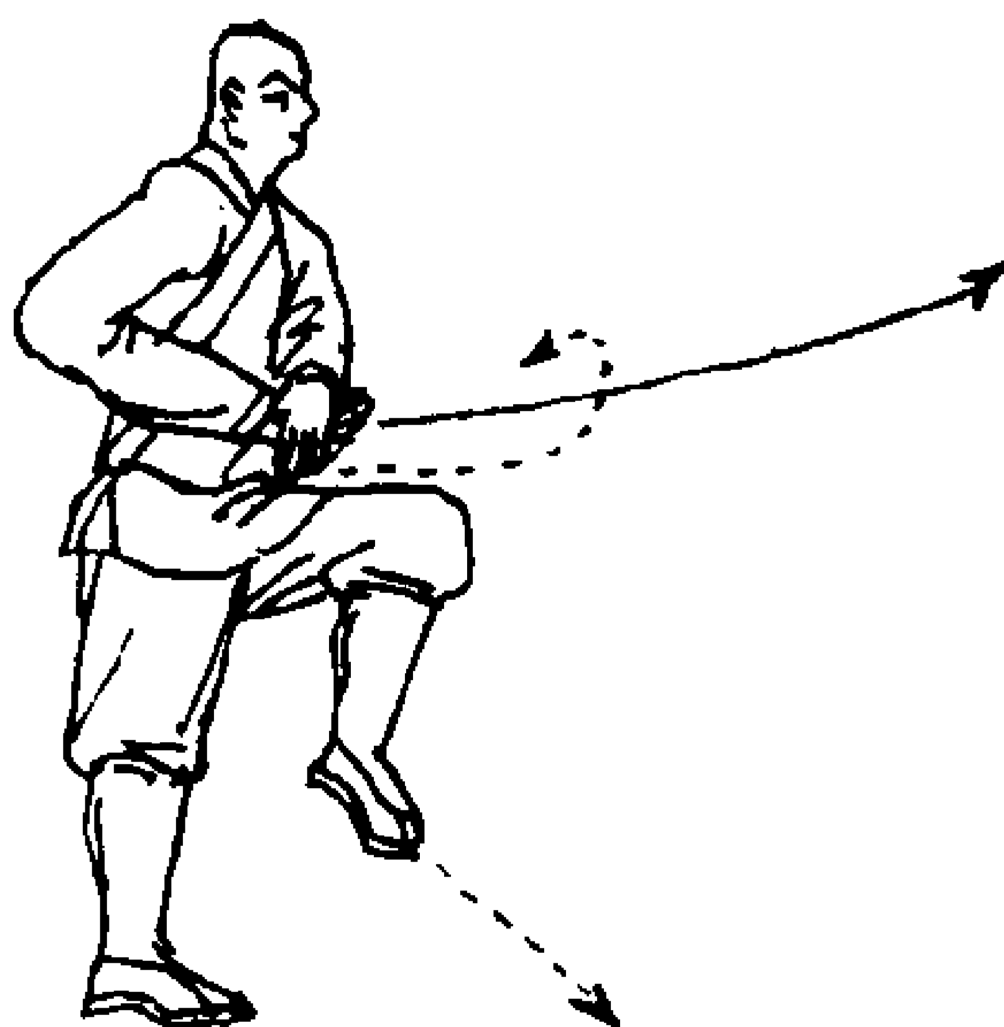


图8－25



图8－26

25.打虎进山

左脚在前方一步落地，两腿成左弓步；同时两掌变拳，右拳向前方冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图8—26）。

26.左手采拿

两腿左弓步不变；两拳变掌，右掌向前下拍击，掌心向下，掌指斜向前上迎击右掌，掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图8—27）。

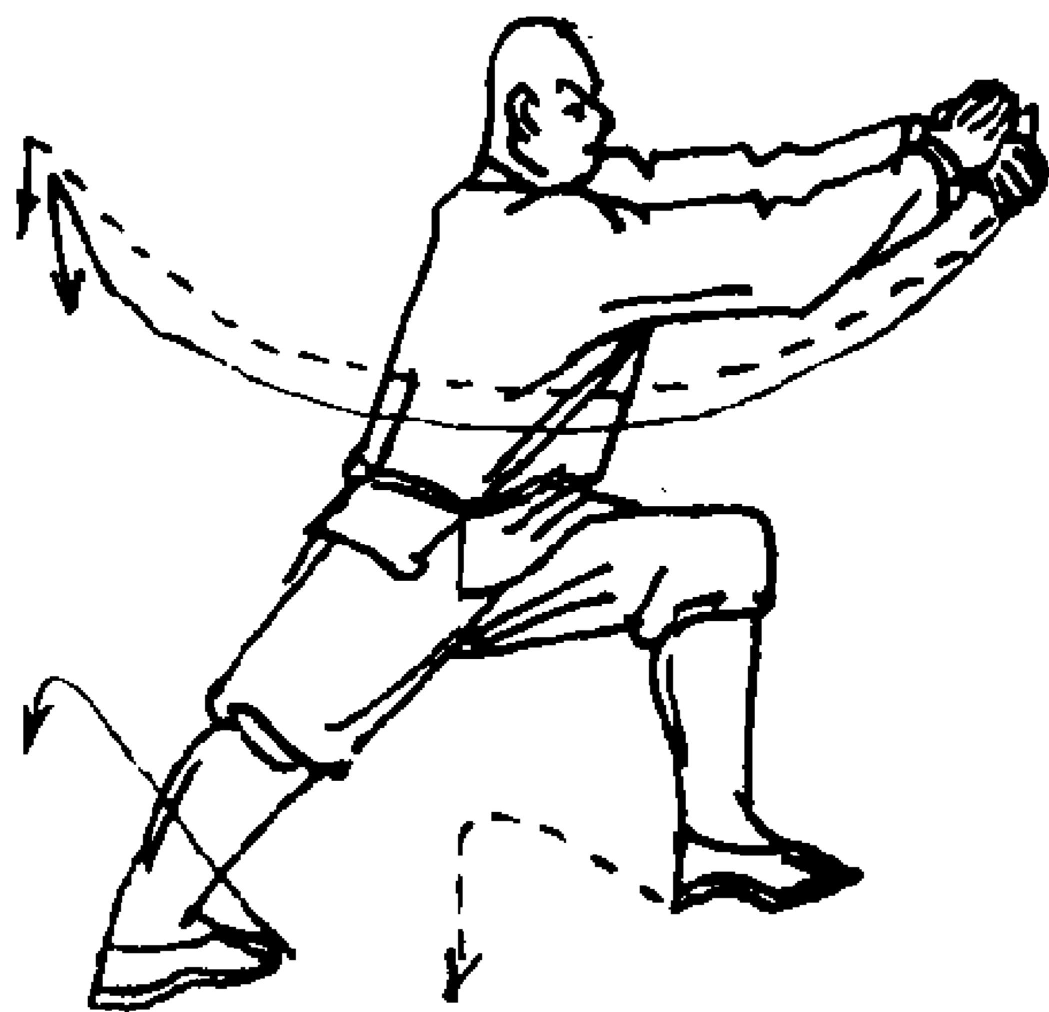
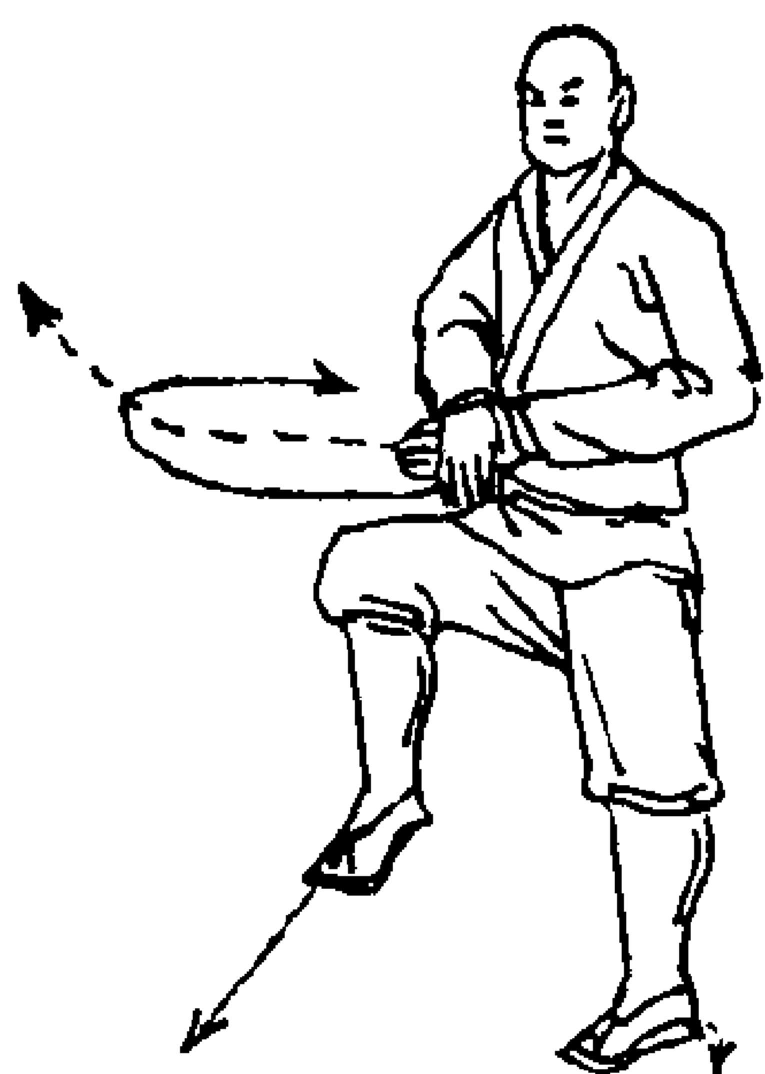


图8－27

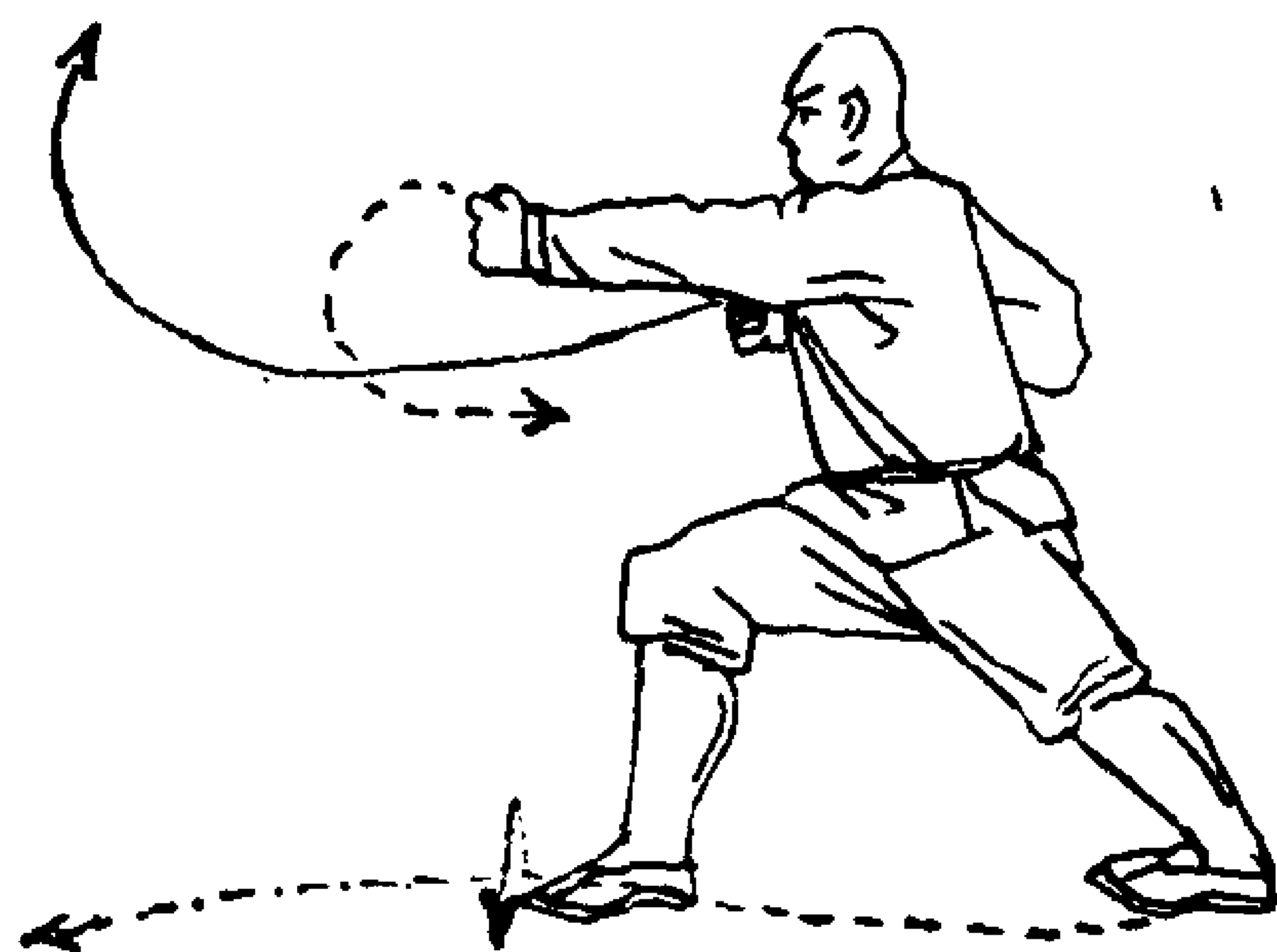

图8－28

27.独立湘江

抬左脚内收，震脚下落，体左转180°，右腿屈膝提起，成独立势；同时两掌随势牵拉护于腰间前侧，右掌在上，左掌在下，两掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图8—28）。

28.回身打虎

右脚在前方落地，两腿成右弓步；同时两掌变拳，左拳向前方冲击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前，侧拳心向左，拳眼向上。目视前方（图8—29）。


图8－29

29.弓身观海

右脚抬起原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓

步；同时，左拳变掌向体左后下撩劈，掌心向右，掌指向下；右臂屈肘右拳上架于头前上方，拳心向左，拳眼斜向后。目视前方（图8—30）。



图8—30



图8—31

30.回身崩阴

两脚踩地，体右转90°，右脚原地震脚下落，两腿成马步；同时，右拳变掌向右侧崩击，掌心向内，掌指向下；左臂屈肘左拳护于胸前，掌心向右，掌指向上。目视右掌（图8—31）。

31.迎门送客

两脚踩地，体右转90°，收右脚成虚步；同时，左掌向前方推击，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌收护于胸前右侧，掌心向前，掌指向上。目视前方（图8—32）。

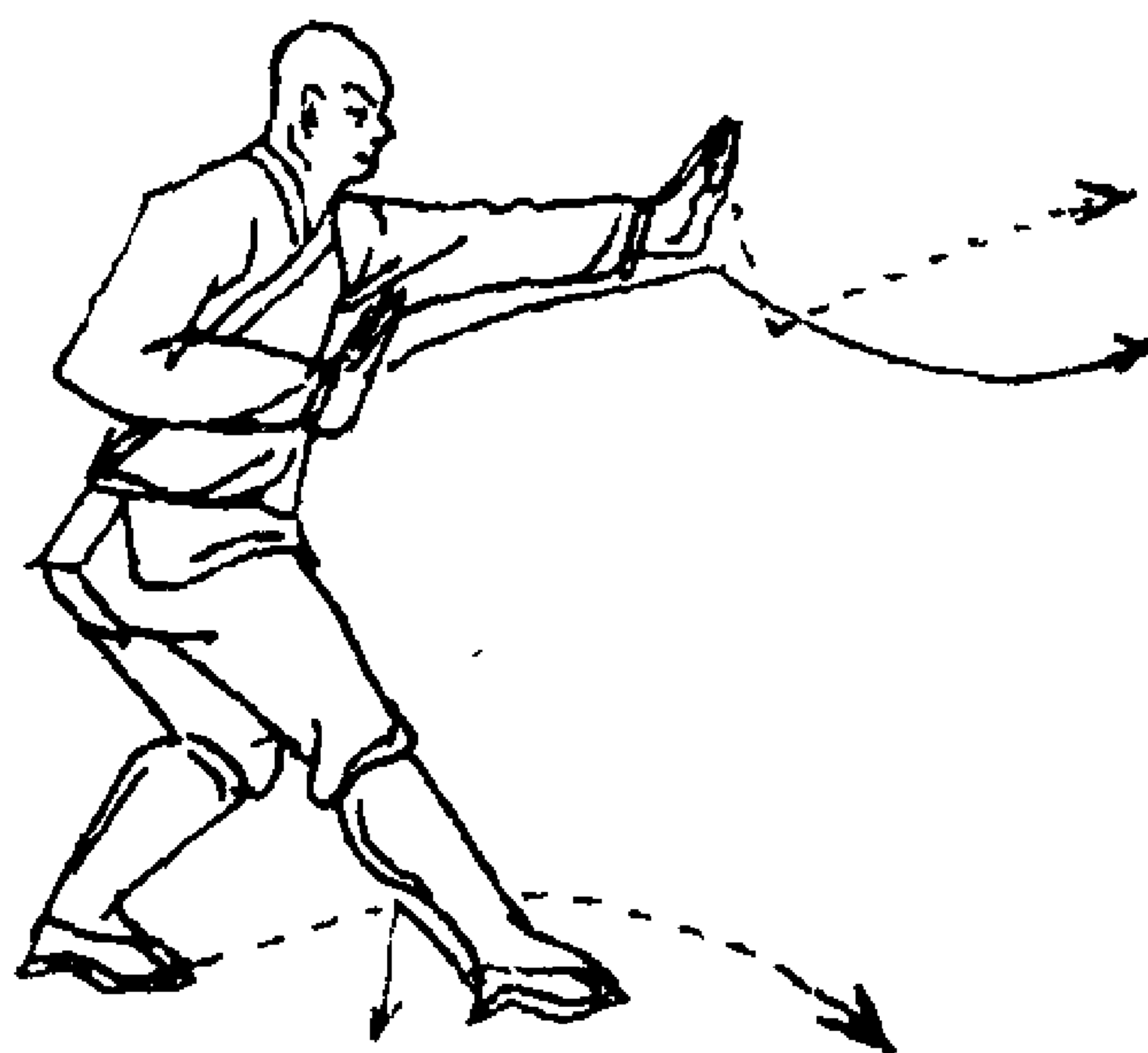


图8—32

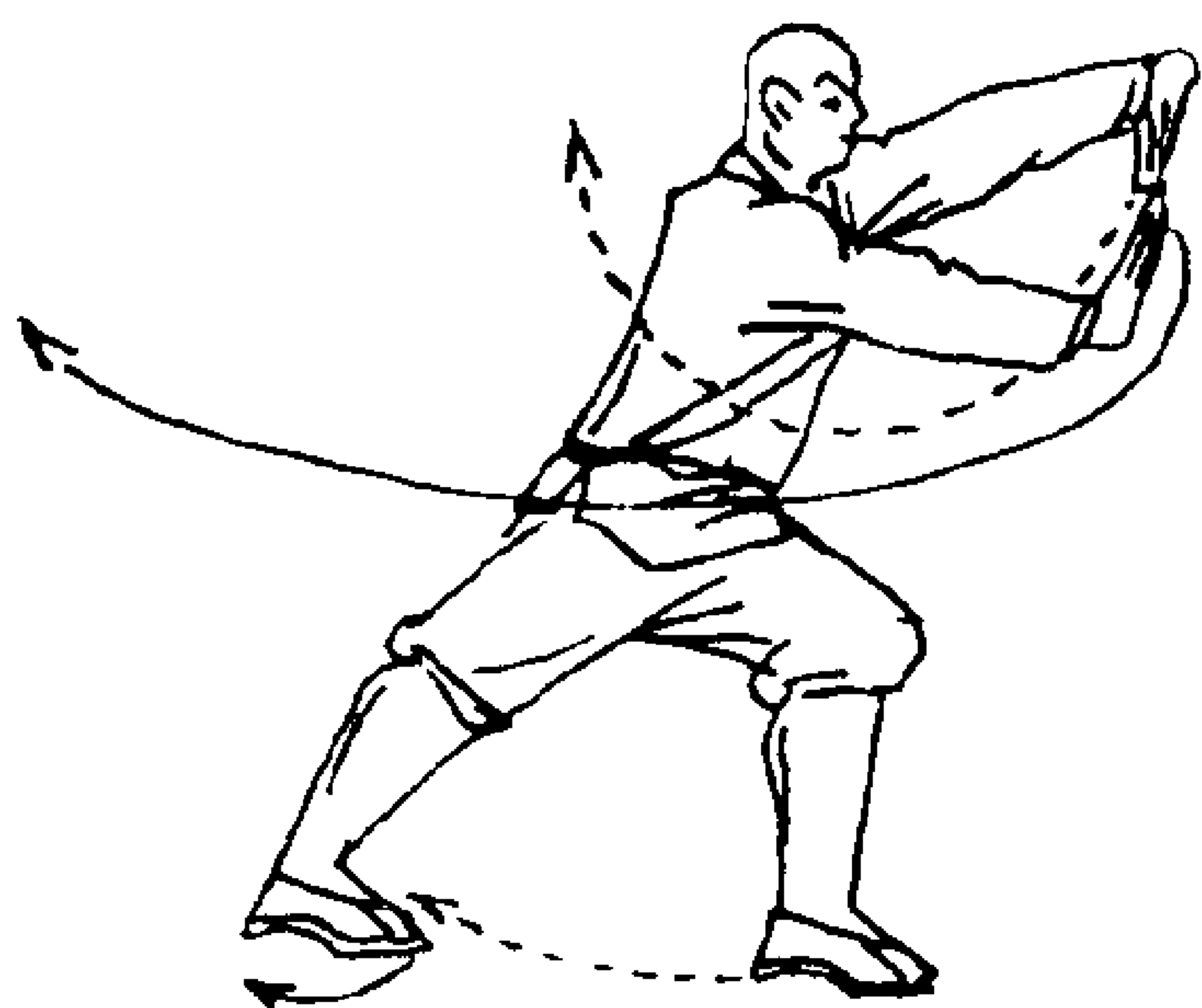


图8－33

32.上步敞门

抬右脚内收震脚下落，左脚前上一步，落地成左弓步；同时两掌随势交叉后向前崩推，右掌心向前，掌指向上；左掌变勾手，勾尖向下。目视前方（图8—33）。

33.后扫铁鞭

左脚回收，与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时右掌随势向后扫摆，掌心向下，掌指向后；左臂屈肘左掌收护于体前方，掌心向右，掌指向上，掌尖高与鼻平。目视前方（图8—34）。



图8－34



图8－35

34.童子拜佛

两脚为轴，体右转90°，两脚开立，上体正直，两臂屈肘两掌向胸前双掌合十，掌心相对，掌指向上。目视前方（图8—35）。

收势

两脚开立，上体正直，两掌向下、向外、向上环弧，再向内、向下落于两胯外侧，掌心向里，掌指向下。目视前方（图8—36）。

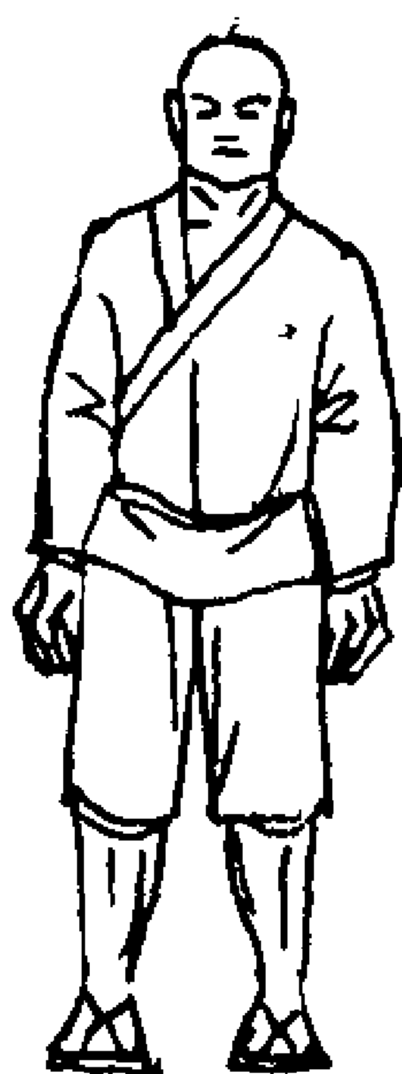


图8－36

四、少林八极极母拳对练歌诀

“少林八极极母拳，二人对练妙法全。
乙施天空摘月势，甲用举手套三环。
乙施罗汉来坐桩，甲用白猿缩一团。
乙施金牛扬双角，甲用羚羊把角显。
乙施近身弓步肘，甲用罢王把肘献。
乙施力劈华山势，甲用挡山力量添。
乙施肘力贴身靠，甲用迎门推迎面。
乙施並步推月窗，甲用单手拨云烟。
乙施单臂扫九州，甲用封闭十字钳。
乙施撤步打捶式，甲用海底捞月圆。
乙施反江扳敌式，甲用脱身把敌瞒。
双方采拿各收势，打虎进山各争先。
上步各走倒崩掌，回身崩阴马步站。
二人对打无高低，各自收招回深山。”

五、少林八极极母拳对练动作顺序

双方起手势　1. 双方霸王举鼎　2. 双方怀中抱月　3. 双方青龙扬角　4. 双方进步顶肘　5. 双方二虎登攀　6. 甲弓步献肘，乙迎门一掌　7. 甲並步推月，乙单手格拦　8. 甲怪蟒穿林，乙十字崩梁　9. 乙上步扳拦，甲撤步回击　10. 乙马步压臂，甲偷梁换柱　11. 乙进身双抓，甲换步双封　12. 乙野牛奔坡，甲撤身避险　13. 乙金蛇穿林，甲金蛇蜕皮　14. 双方转身换位　15. 双方弓步顶肘　16. 双方二鹤冲天　17. 双方勾挂连环　18. 乙上步进肘，甲迎门推掌　19. 乙並步推窗，甲单手拨云　20. 乙宿鸟投林，甲插手迎敌　21. 甲进身反江，乙撤步脱身　22. 甲马步夹肘，乙偷梁换柱　23. 甲青龙探爪，乙换步双拨　24. 甲近身扳敌，乙脱身退走　25. 双方拨打勾挂　26、双方转身换位，27. 双方二凤单展　28. 甲挑架进拐，乙退步驱敌　29. 甲並步推掌，乙单掌拨敌　30. 甲单臂双攻，乙闭门双推　31. 双方坐马单鞭　32. 双方采打独立　33. 双方弓步冲拳　34. 双方梅鹿奔川　35. 双方马步崩阴　36. 双方扬门推掌　37. 双方上步崩推　38. 双方乌龙摆尾　双方收势

六、少林八极极母拳对练图解说明

（甲穿条布裤，乙穿白布裤。）

双方起手势

甲乙双方两足开立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢紧贴于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图8—37）。

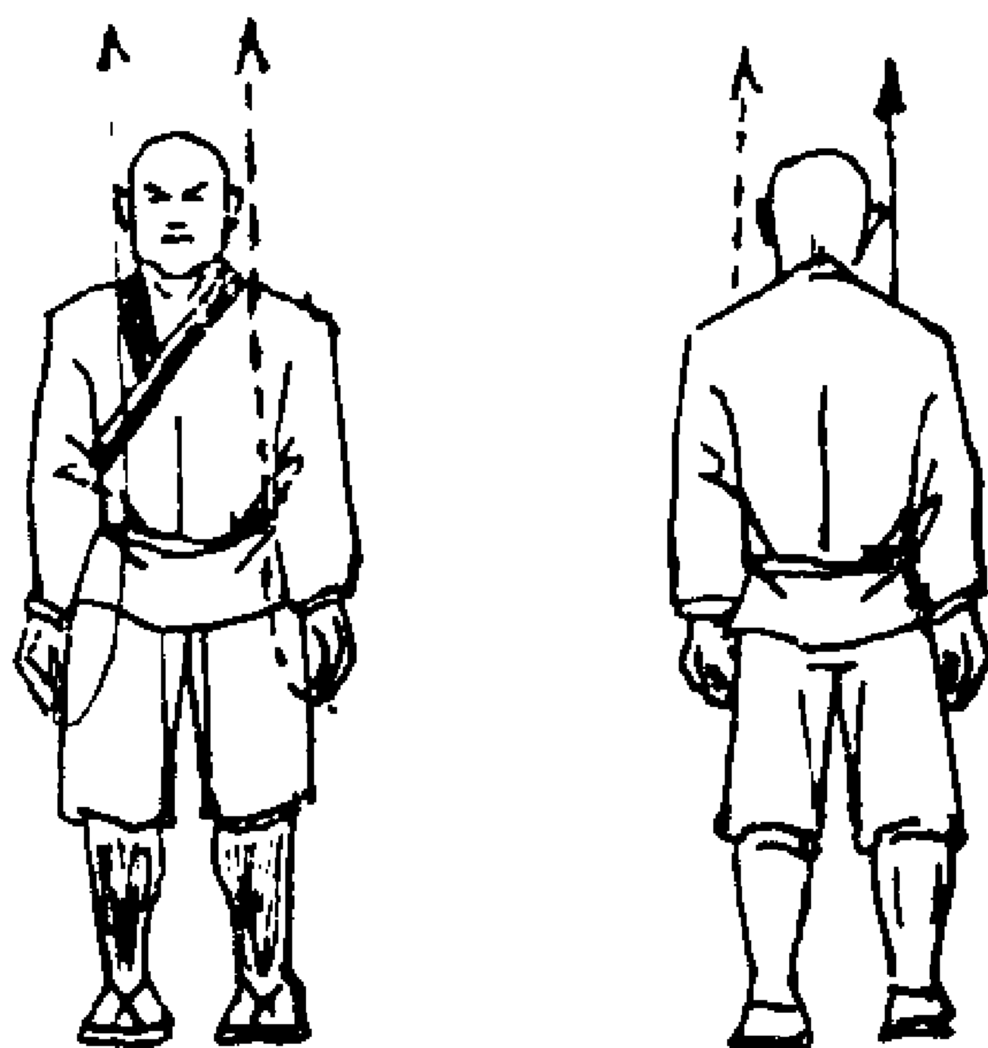


图8--37

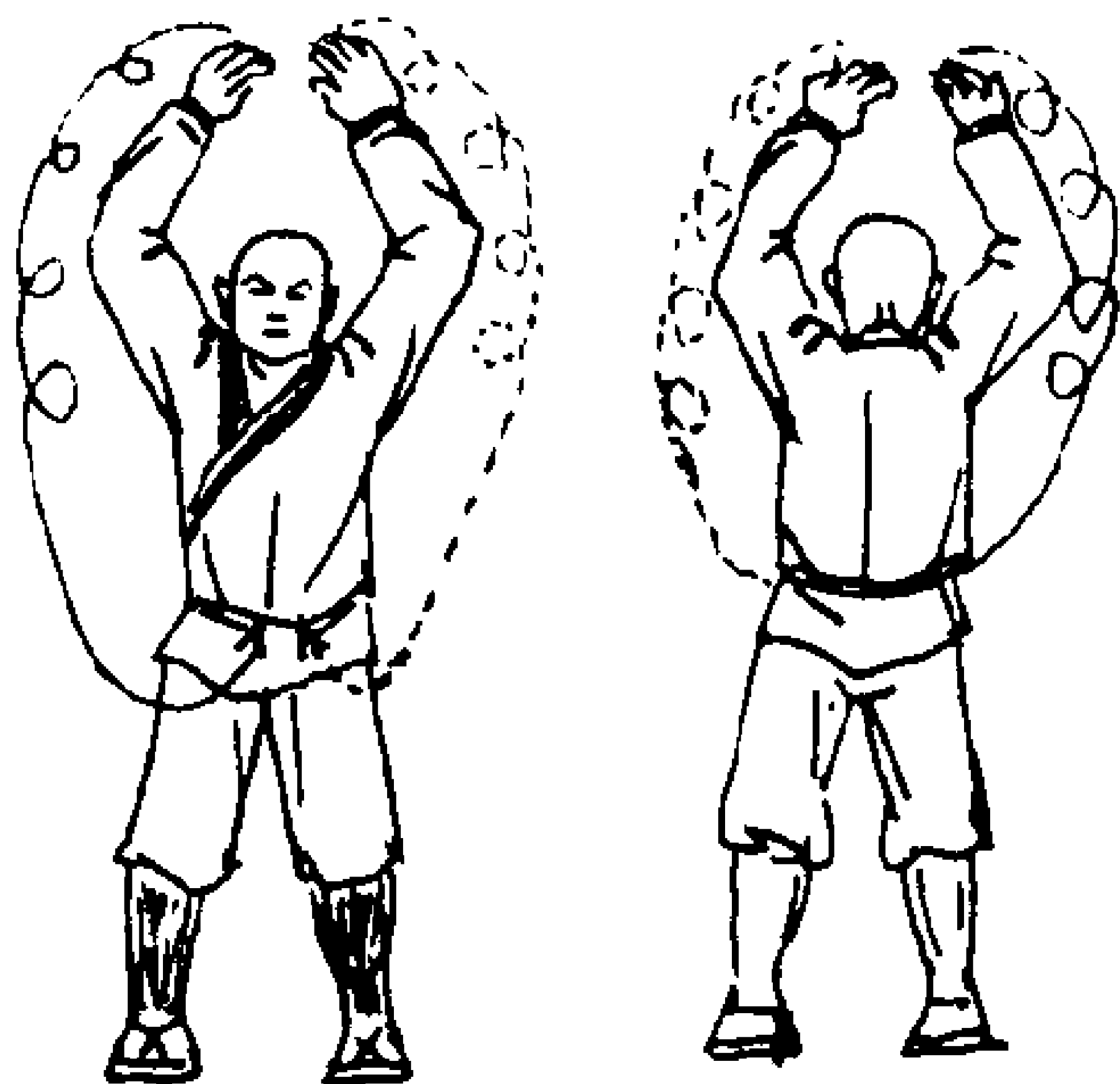


图8－38

1.双方霸王举鼎

甲乙双方两掌由体两侧向上举起，架于头前上方，两掌心向前，掌指相对。目视前方（图8—38）。

2.双方怀中抱月

甲乙双方双腿屈膝，成马步；同时两掌向两侧环小弧四圈降落，然后两臂屈肘两掌变拳，收抱于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图8—39）。

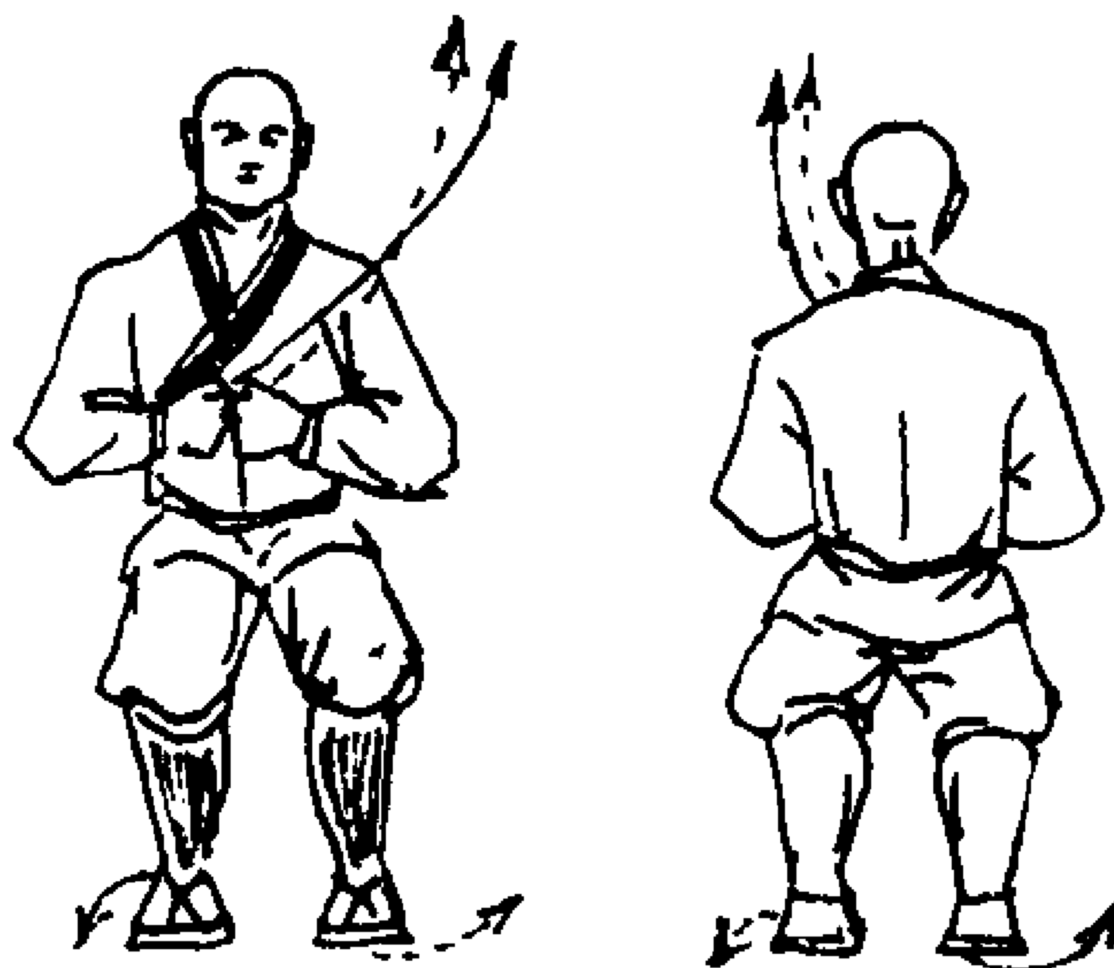


图8－39

3.双方青龙扬角

甲乙双方两脚踩地，体左转90°，两腿成右虚步；同时两拳随势上举，架于头前上方，两拳心相对，拳眼斜向上。目视前方（图8—40）。

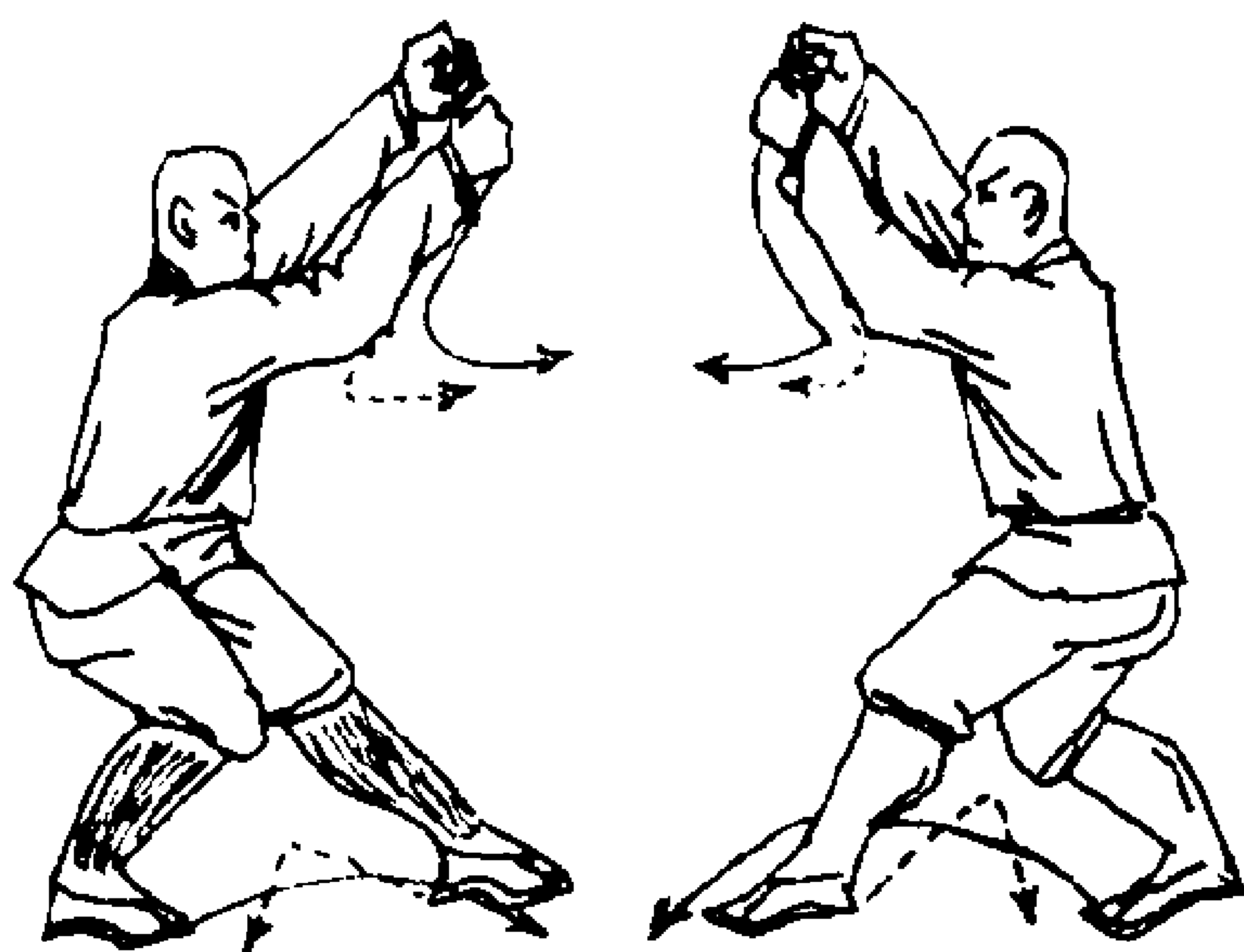


图8-40

4.双方进步顶肘

甲乙双方抬左脚内收，震脚下落，右脚前上一步，体左转45°，两腿成右弓步；同时两臂屈肘两拳收抱于胸前，右拳在上，左拳在下，两拳心向内，拳眼向上。双方右肘互相顶击。目视对方（图8—41）。

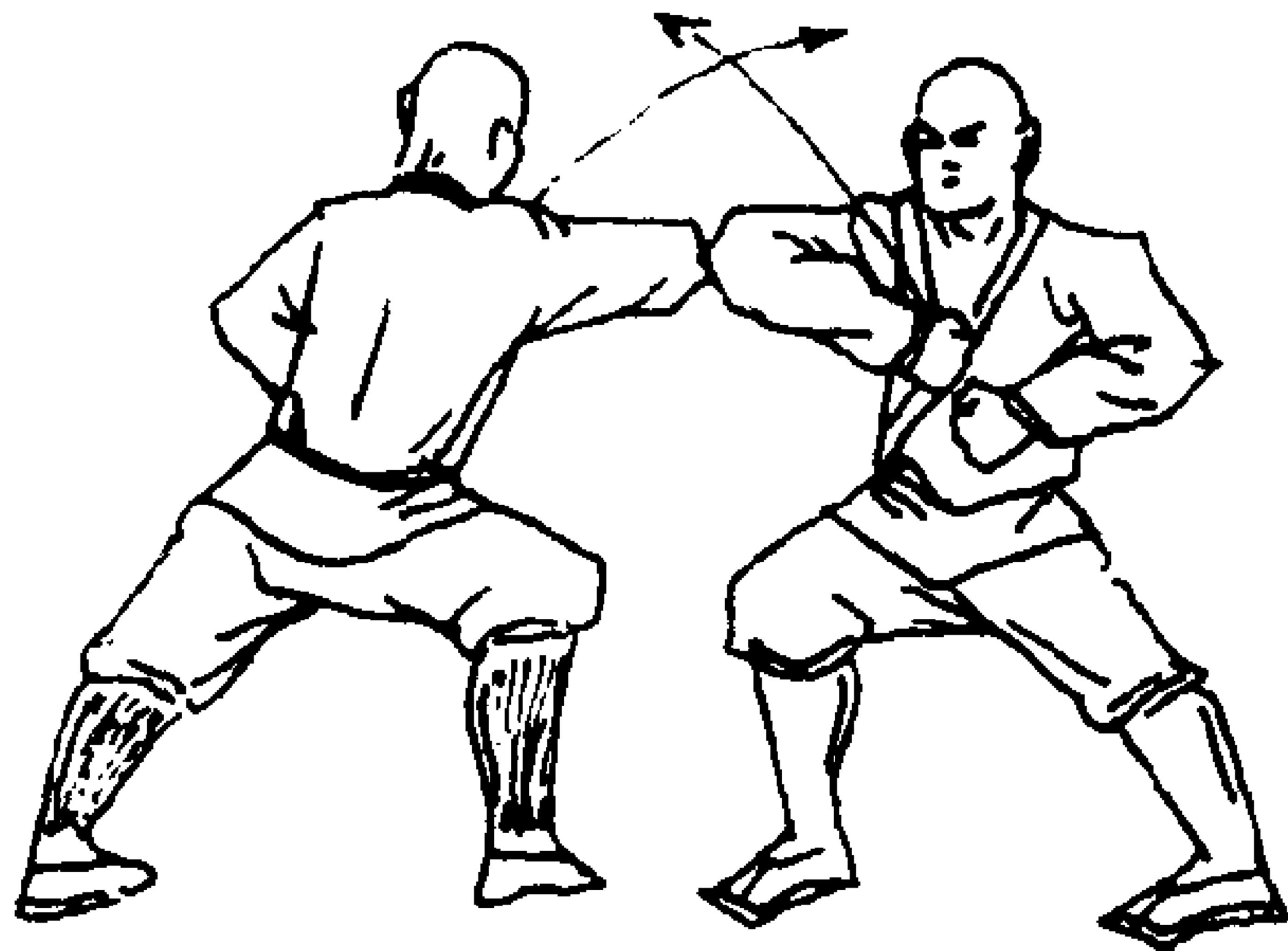


图8-41

5.双方二虎登攀

甲乙双方两脚不动；右拳直臂向对方劈砸，互相拨架于头前右上侧，拳心向左，拳眼斜向上；左拳抱于胸前不变。目视对方（图8—42）。



图8－42

6.甲弓步献肘，乙迎门一掌

甲两脚为轴，体右转45°，两腿成右弓步；同时，左拳冲击乙右肋，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚后撤半步，体右转45°，两腿成右弓步；同时右臂屈肘右拳收回右肋外侧，拳心向内，拳眼向上；左拳向前外拨勾击甲方左拳，拳心向右，拳眼向上。目视对方（图8—43）。

上动不停，甲两脚向前踮跳一步，两腿成右弓步；同时，右臂屈肘右拳抵击乙方肋部，拳心向内，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

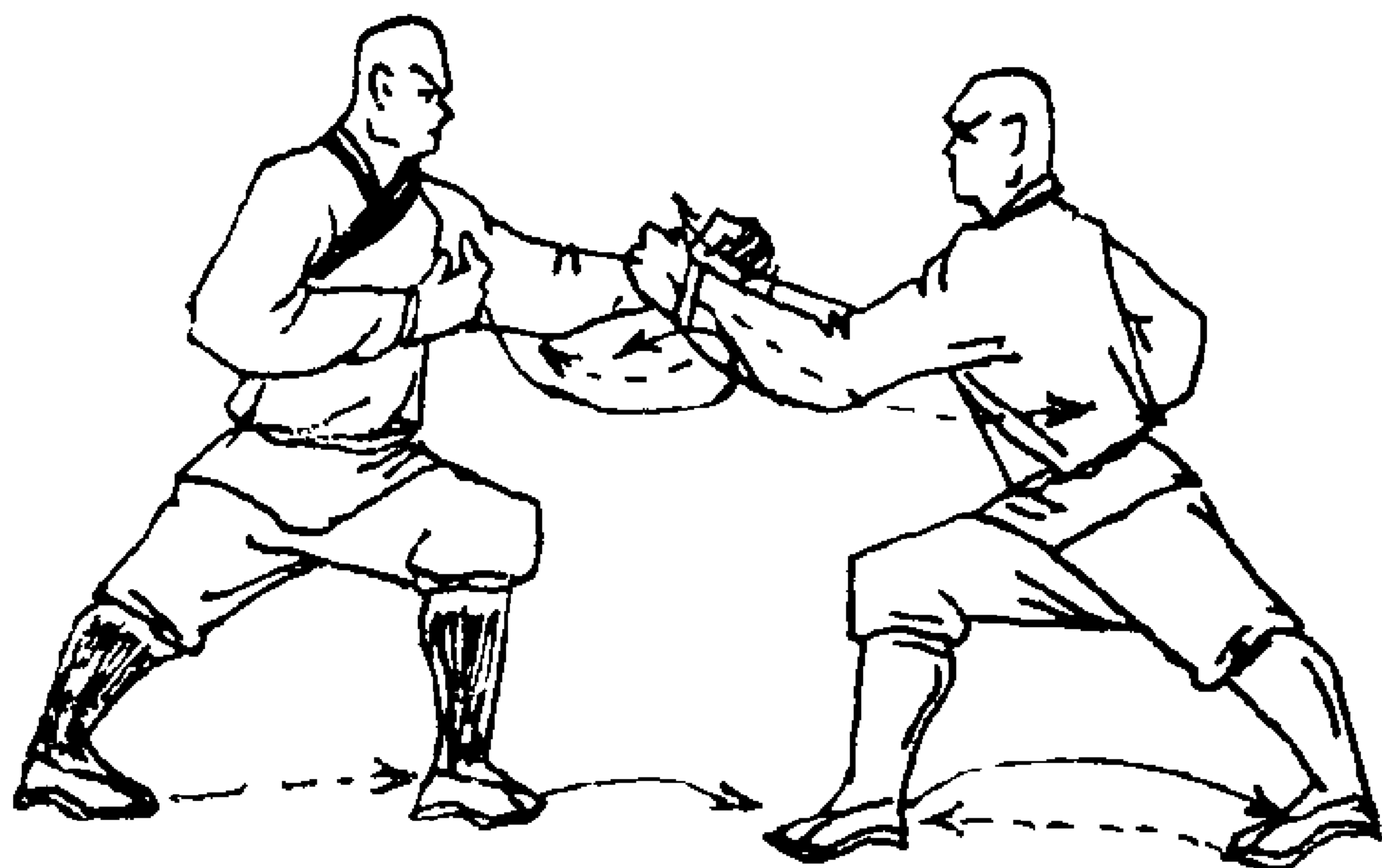


图8－43

乙两脚前后换步，两腿成左虚步；同时左臂屈肘左拳变掌收护于胸前，掌心向内，掌指斜向右；右掌直臂推击甲方右肘，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲方（图8—44）。

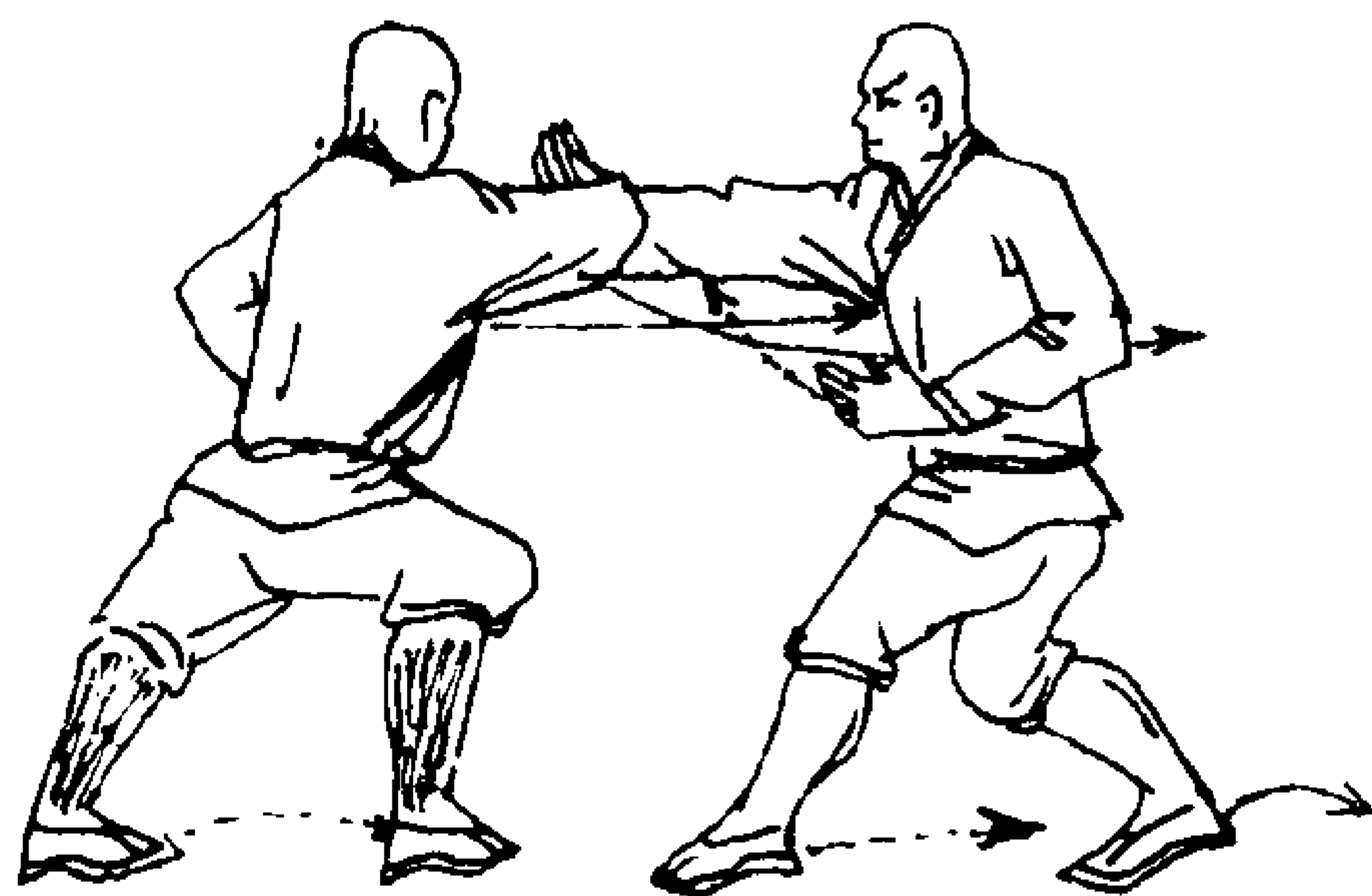


图8－44

7.甲並步推月，乙单手格拦

甲左脚向前半步与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时两拳变掌，右掌向乙方胸肋穿击，掌心向左，掌指向前；左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指斜向前。目视乙方。

乙两脚离地向后弹跳，下落后两腿成马步，体右转90°同时，左掌向前拨打左侧甲方的右掌，掌心斜向前，掌指斜向左；右臂屈肘右掌护于肋间右侧，掌心斜向下，掌指斜向左。目视左侧（图8—45）。

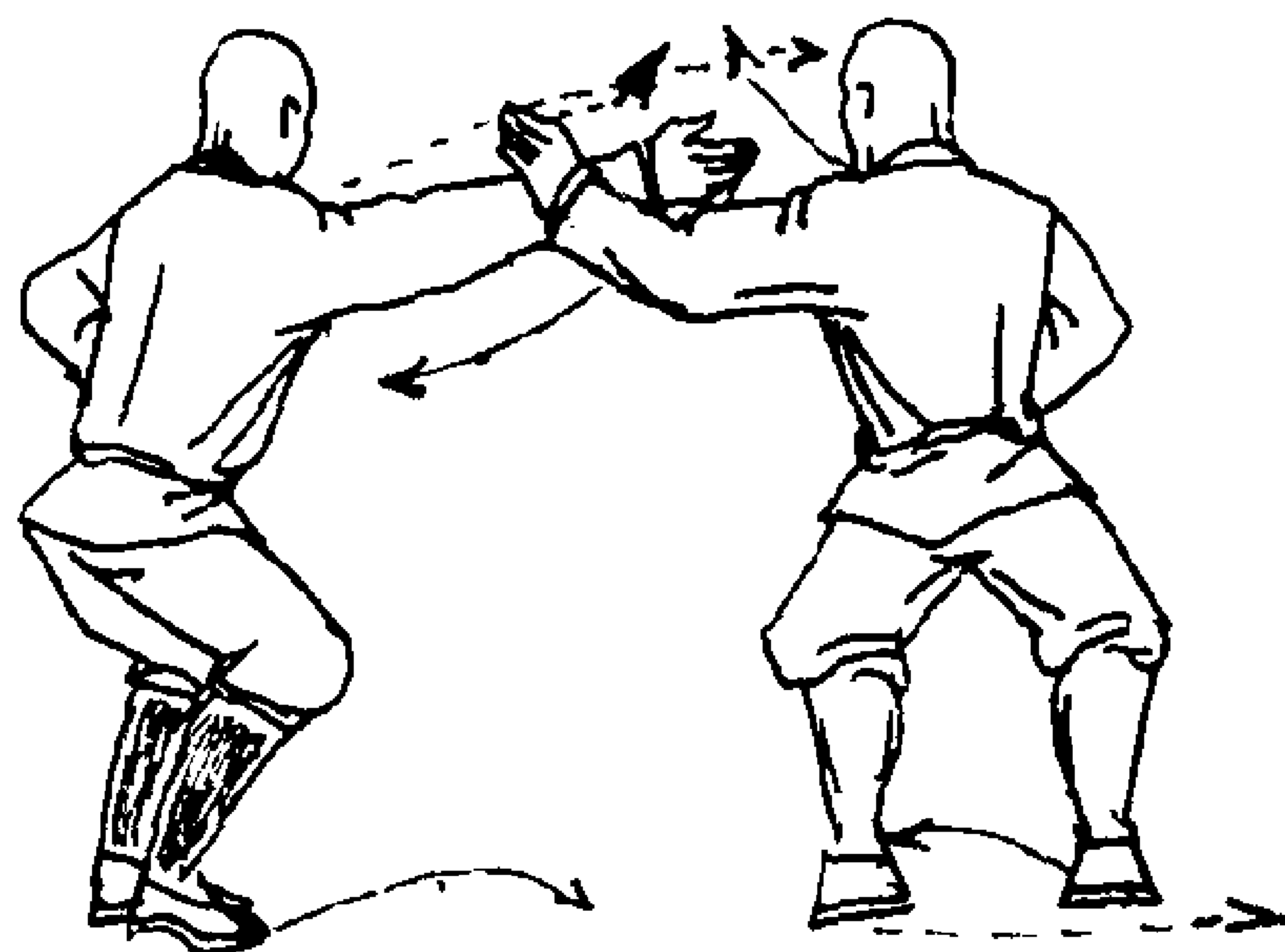


图8—45

8.甲怪蟒穿林，乙十字崩梁

甲右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两掌变拳，左拳向乙头部猛冲，拳心向下，拳眼向右；右臂屈肘右拳收护于胸前，拳心斜向左，拳眼向上。目视前方。

乙两脚跳起，体左转90°，两脚前后换步，落地成右弓步；同时两掌向甲左臂推击，掌心向外，掌指向上。目视甲方（图8—46）。

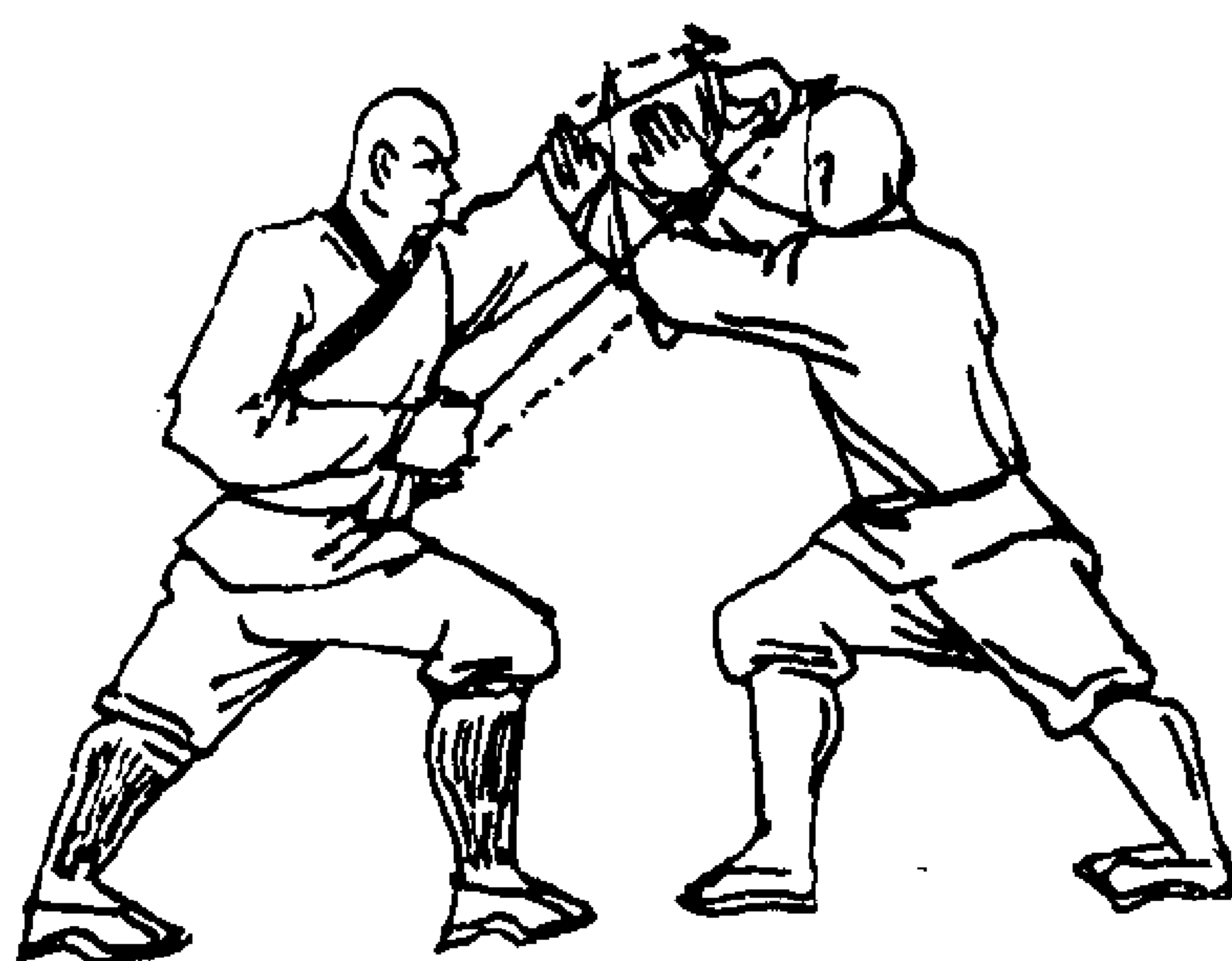


图8—46

上动不停，甲右弓步不变；以右拳击甲头部，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙两腿不变，两掌变拳，成十字交叉将甲右拳架起，两拳心向外，拳眼斜向后。目视甲方（图8—47）。

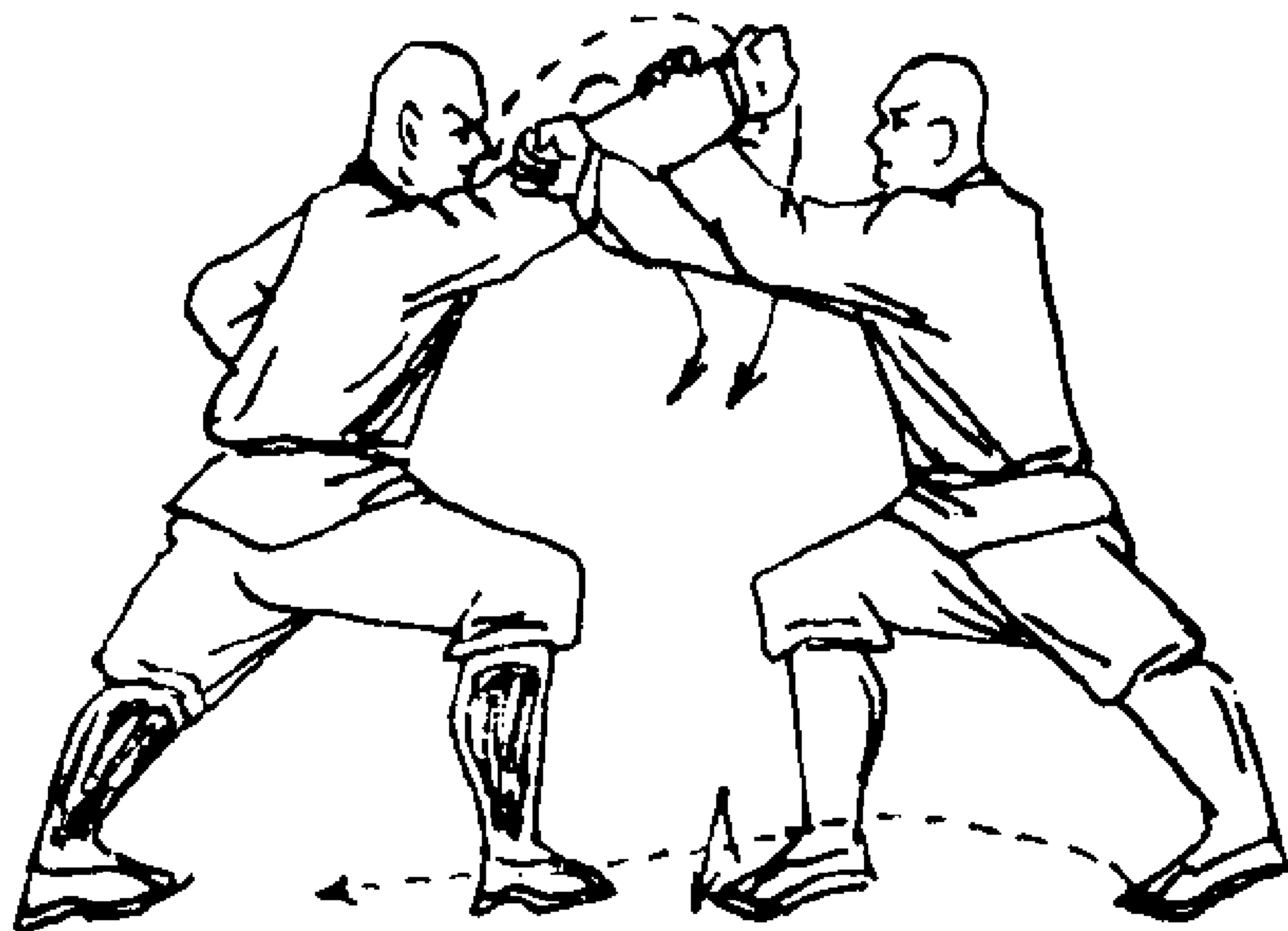


图8－47

9.乙上步扳拦，甲撤步回击

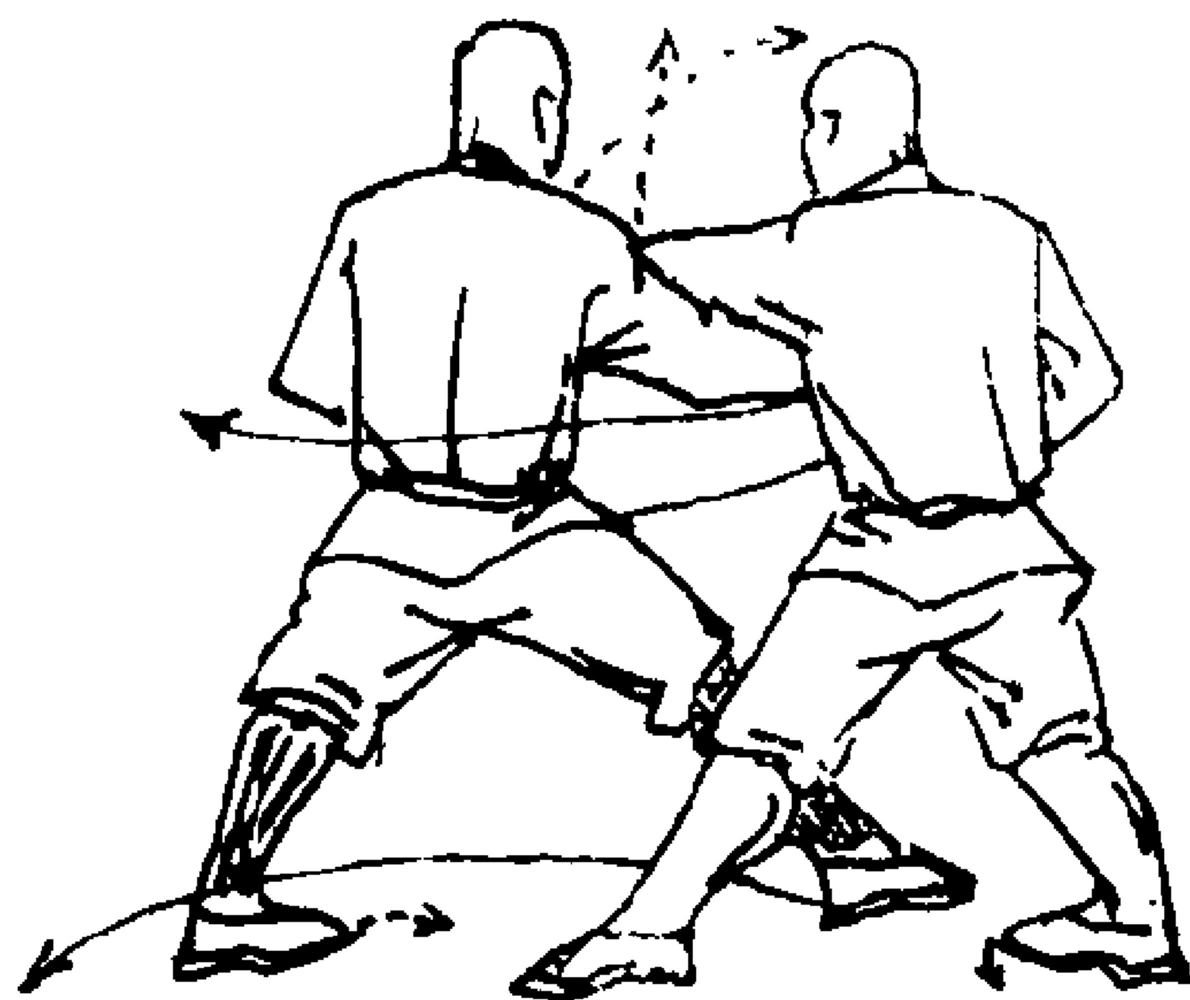


图8－48

乙抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，绊住甲方右腿，两腿成叉步；同时，右拳变掌反腕抓住甲方右手腕，拉于胸前；左拳变掌穿至甲胸前，向左后扳击甲胸肋，掌心斜向下，掌指向前。目视甲方（图8—48）。

甲左脚前移，右脚后撤一步，两腿成左高弓步；同时两

掌变拳，左拳直击乙头部；拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙两腿成高跪步；同时两掌变拳，左拳上架甲左拳，拳心斜向右，拳眼斜向上；右拳向前下方揣击，拳心向下，拳眼斜向右。目视甲方（图8—49）。

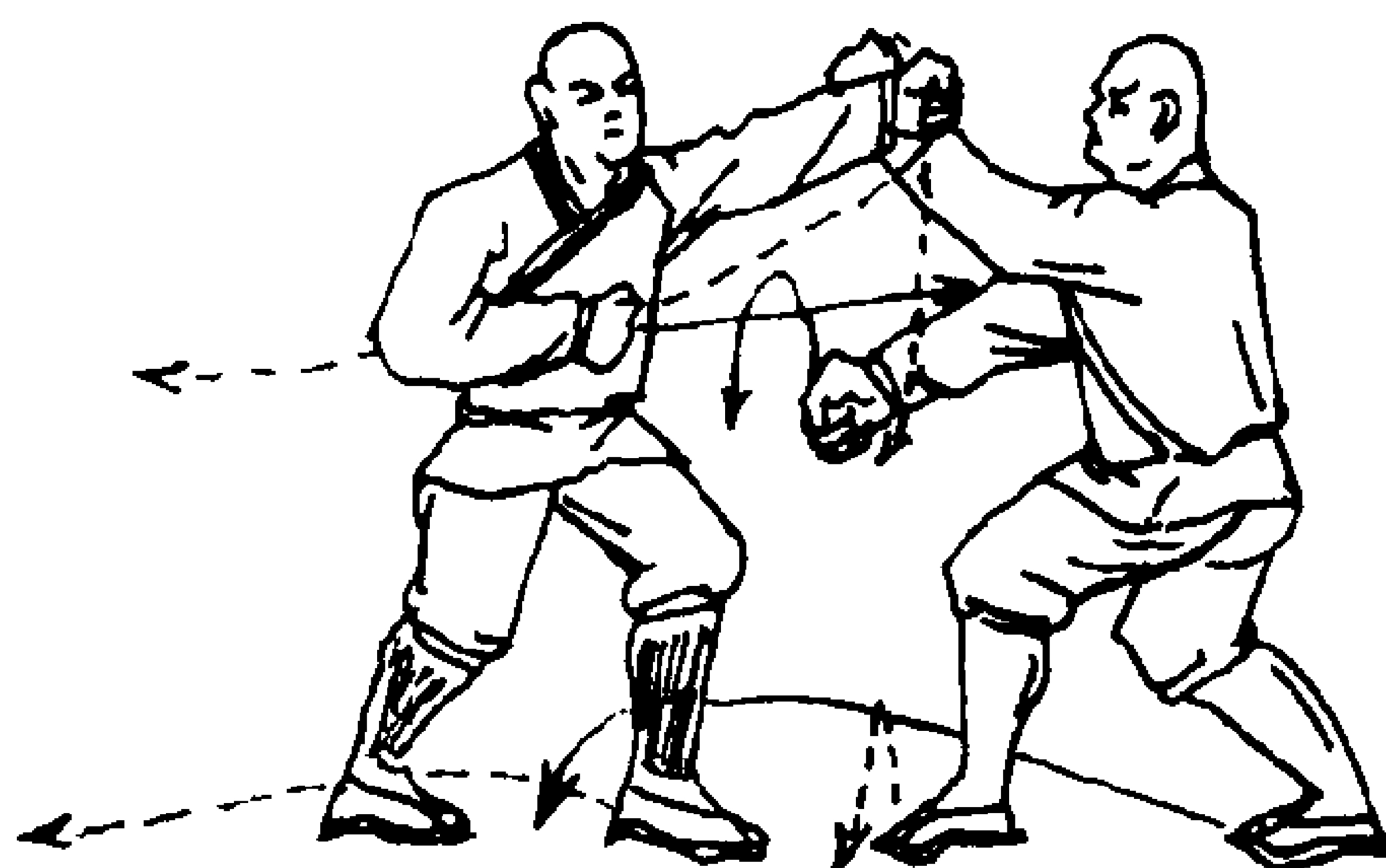


图8－49

10.乙马步压臂，甲偷梁换柱

甲左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右拳冲击乙前胸，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于胸前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，体左转90°，两腿成马步；同时两拳向胸前下砸，护于腰间前下侧，拳心向内，拳眼相对，右臂压住甲方右拳。目视前方（图8—50）。

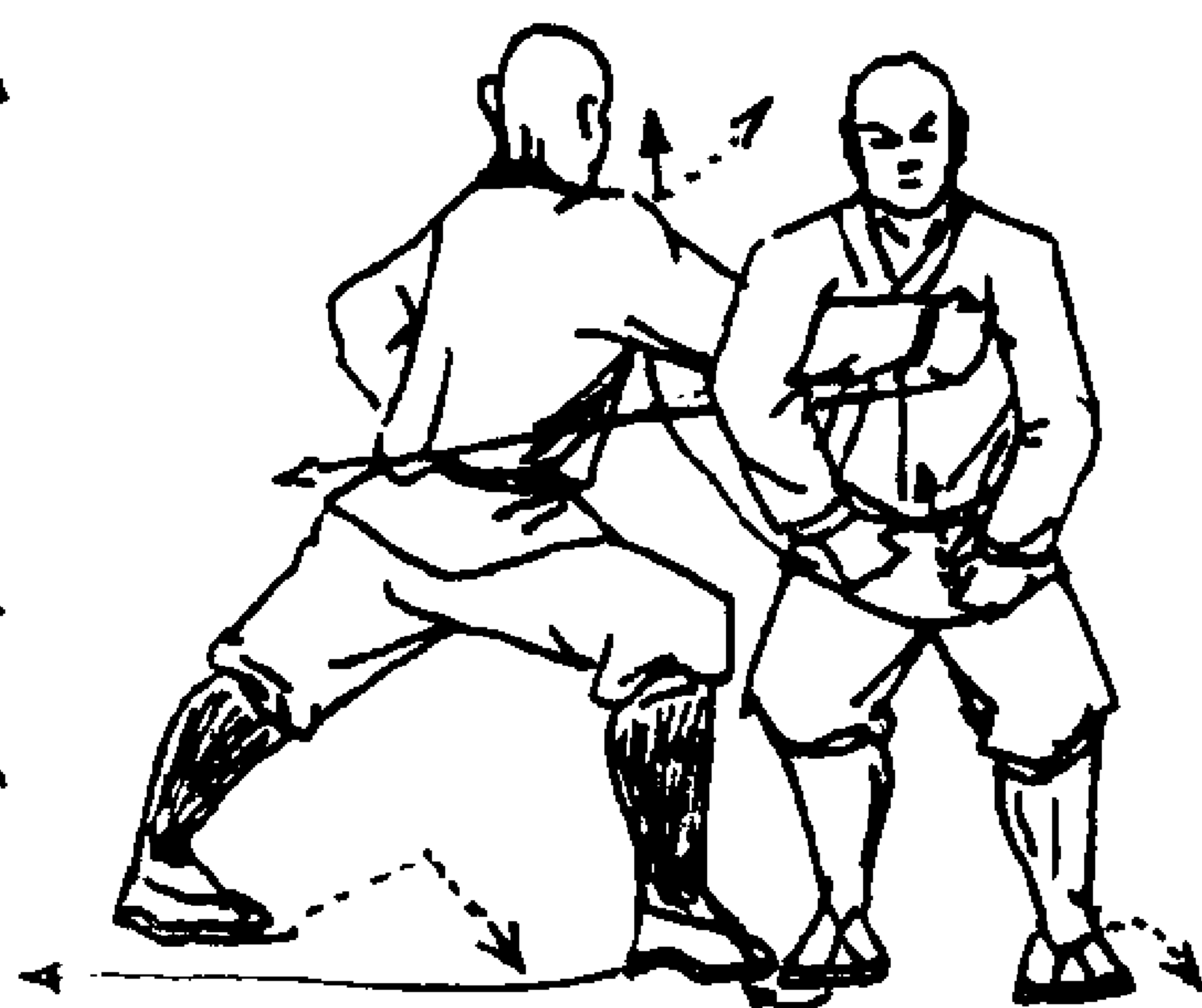


图8－50

甲抬左脚内收，震脚下落，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时两拳变掌，左掌推击乙头部；掌心向右，掌指向前右掌抽出护于右腰侧，掌心向内，掌指向前。目视乙方。

乙两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时两拳变掌，右拳向外拨架甲方左掌腕，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘护于腰间左侧，掌心向下，掌指斜向前。目视前方（8—51）。

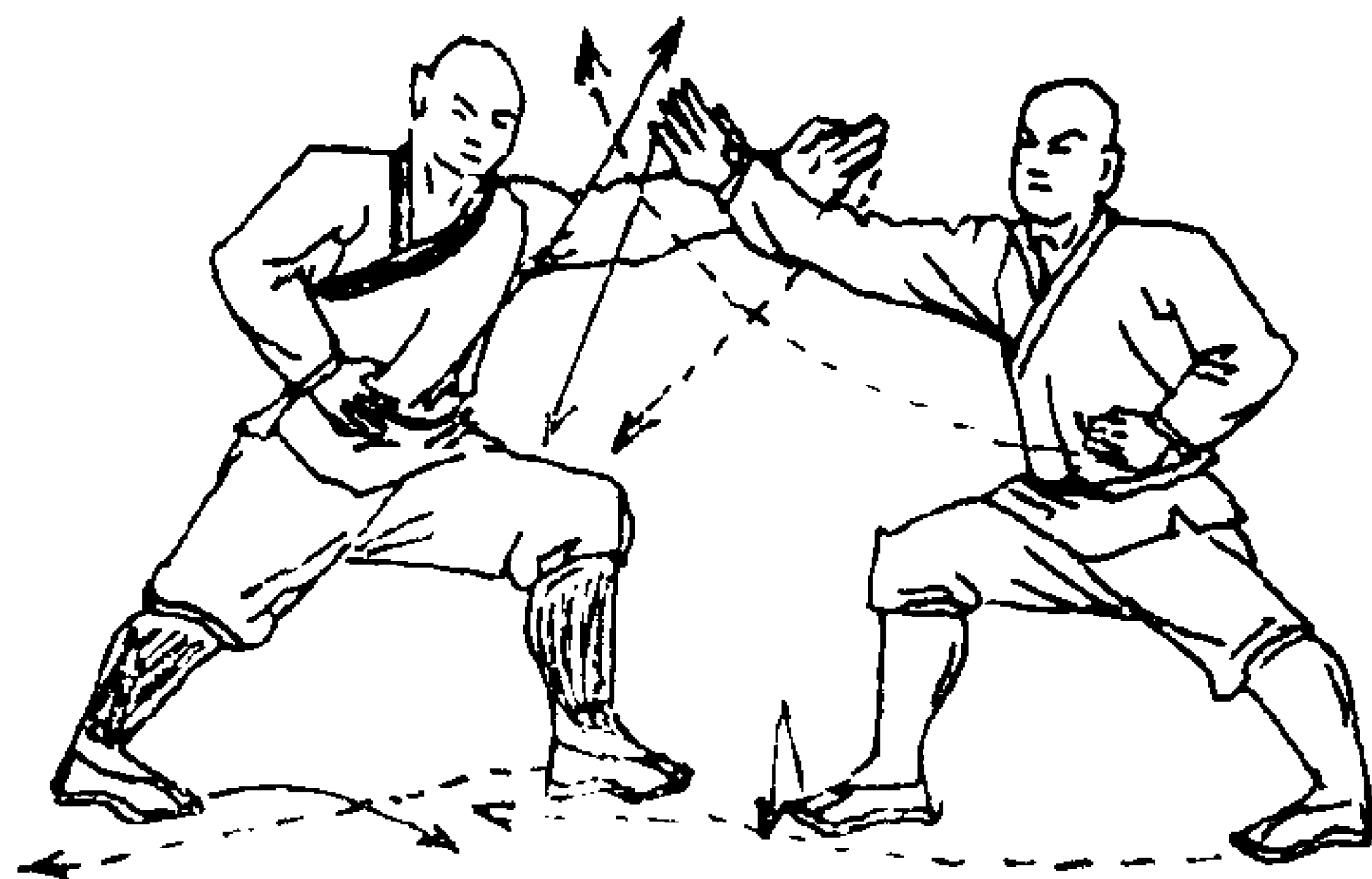


图8－51

11.乙进身双抓，甲换步双封

乙抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右掌抓甲裆前，掌心斜向下，掌指斜向前；左掌抓甲头部，掌心斜向右，掌指向上。目视甲方。

甲两腿跳起前后换步，成右弓步；同时，左掌随势向下拨击乙方右掌，掌心向下，掌指斜向前；右掌变拳向上拦截乙方左拳，拳心向左，拳眼向上。目视乙方（图8—52）。

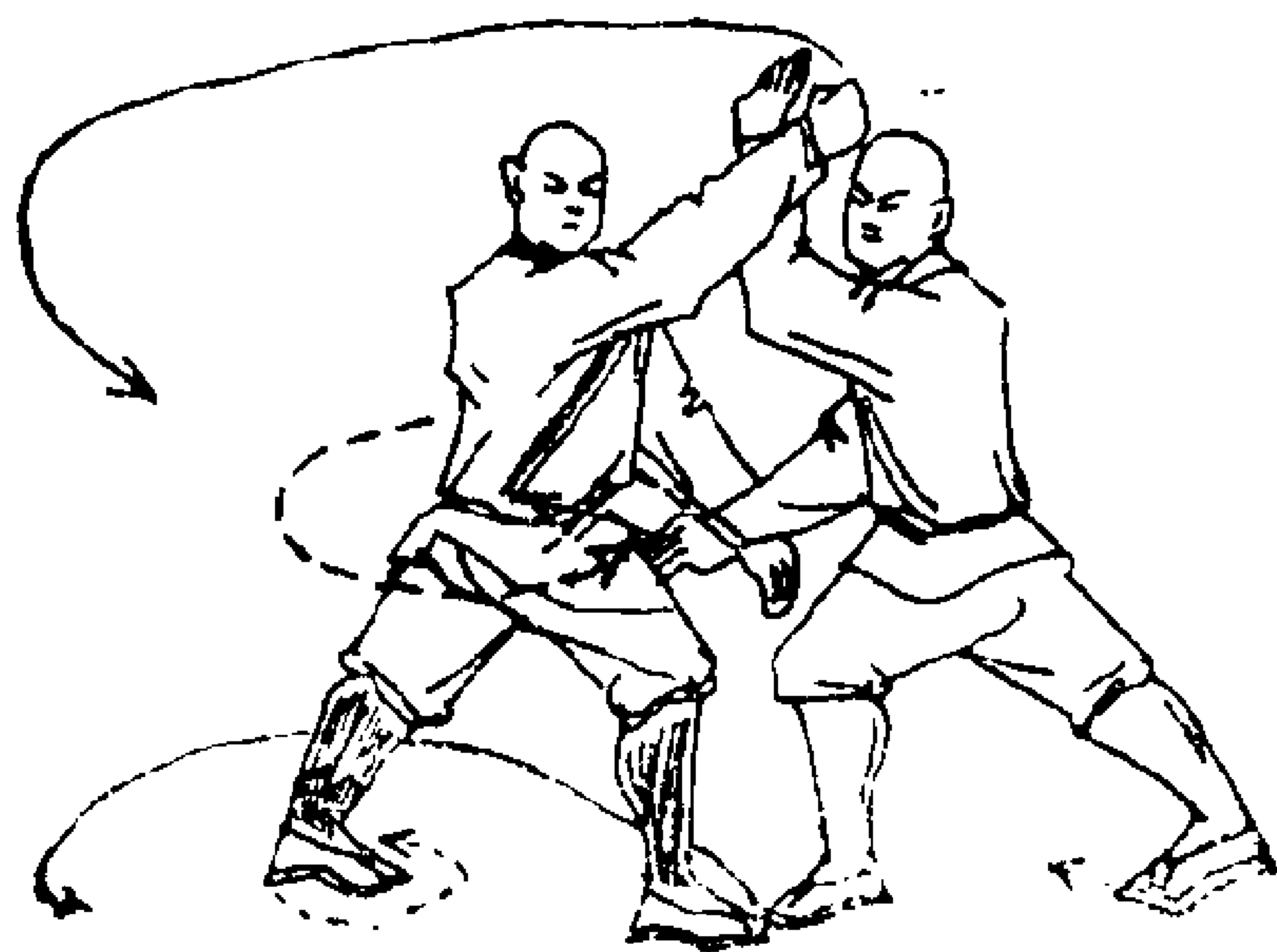


图8—52

12.乙野牛奔坡，甲撤身避险

甲右脚抬起、左脚为轴，体左转360°，两腿成左弓步；同时，右臂屈肘、右拳变掌随势护右肋后侧，掌心斜向后，掌指斜向下；左掌拨击乙方右掌，掌心斜向下，掌指斜向前。目视乙方。



图8—53

乙右脚尖外旋，两腿成左高弓步；同时，左掌心斜向前，掌指向上；右掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方（图8—53）。

上动不停，乙抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，左掌向下抓住甲左手腕拉于体前腰侧；右掌穿至甲方胸前右侧，向右后扳击甲右肩，掌心向左，掌指向前。目视甲方。

甲两腿成叉步；左掌被抓住；右臂屈肘右掌护胸前，掌

心斜向前，掌指斜向上。目视乙臂（图8—54）。

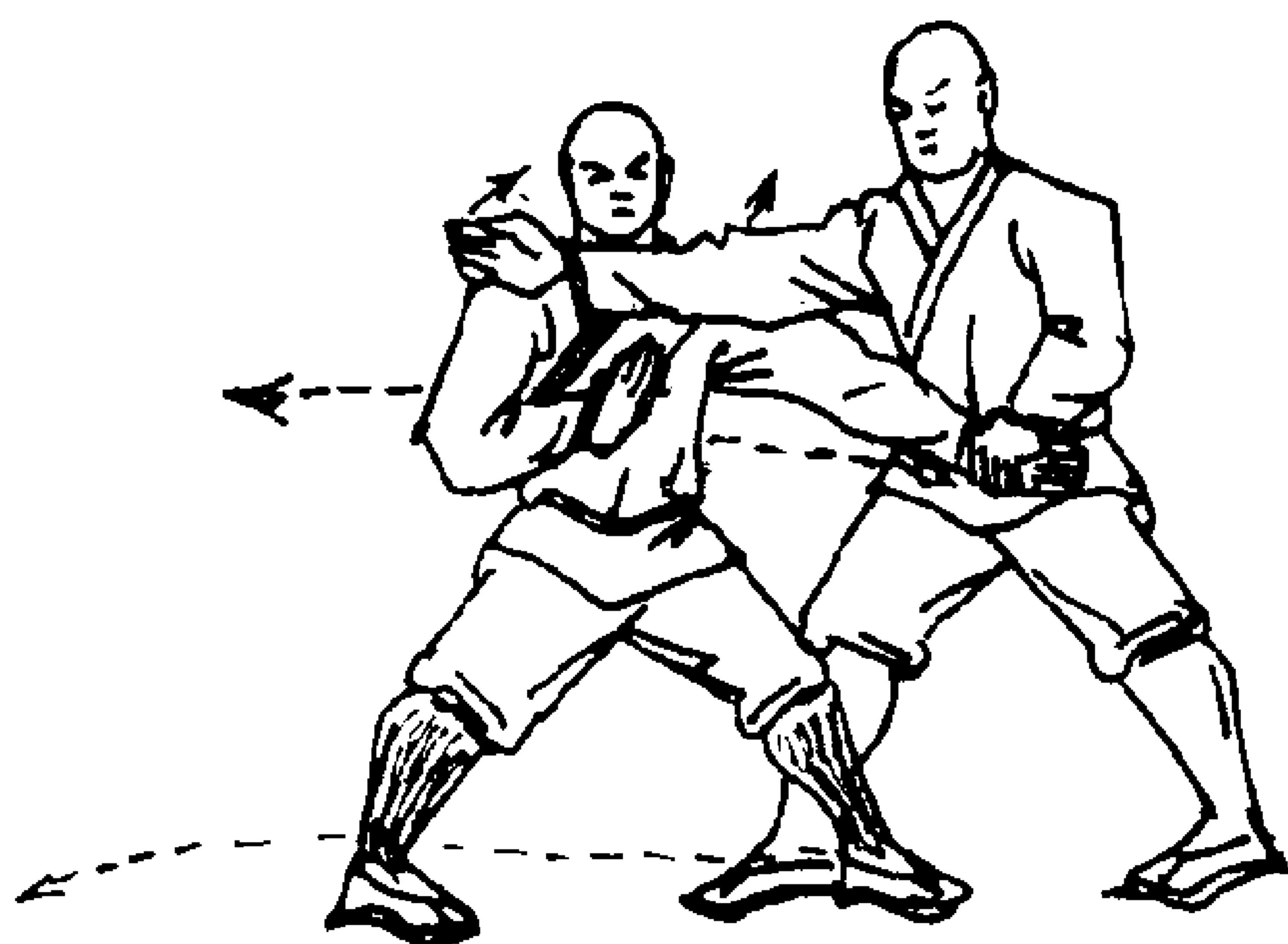


图8－54

上动不停，甲左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右掌拨推乙方右臂，掌心向下，掌指向前；左掌抽出屈肘护于腰间前侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视乙方。

乙右弓步不变；右掌在前方掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于腰间，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方（图8—55）。

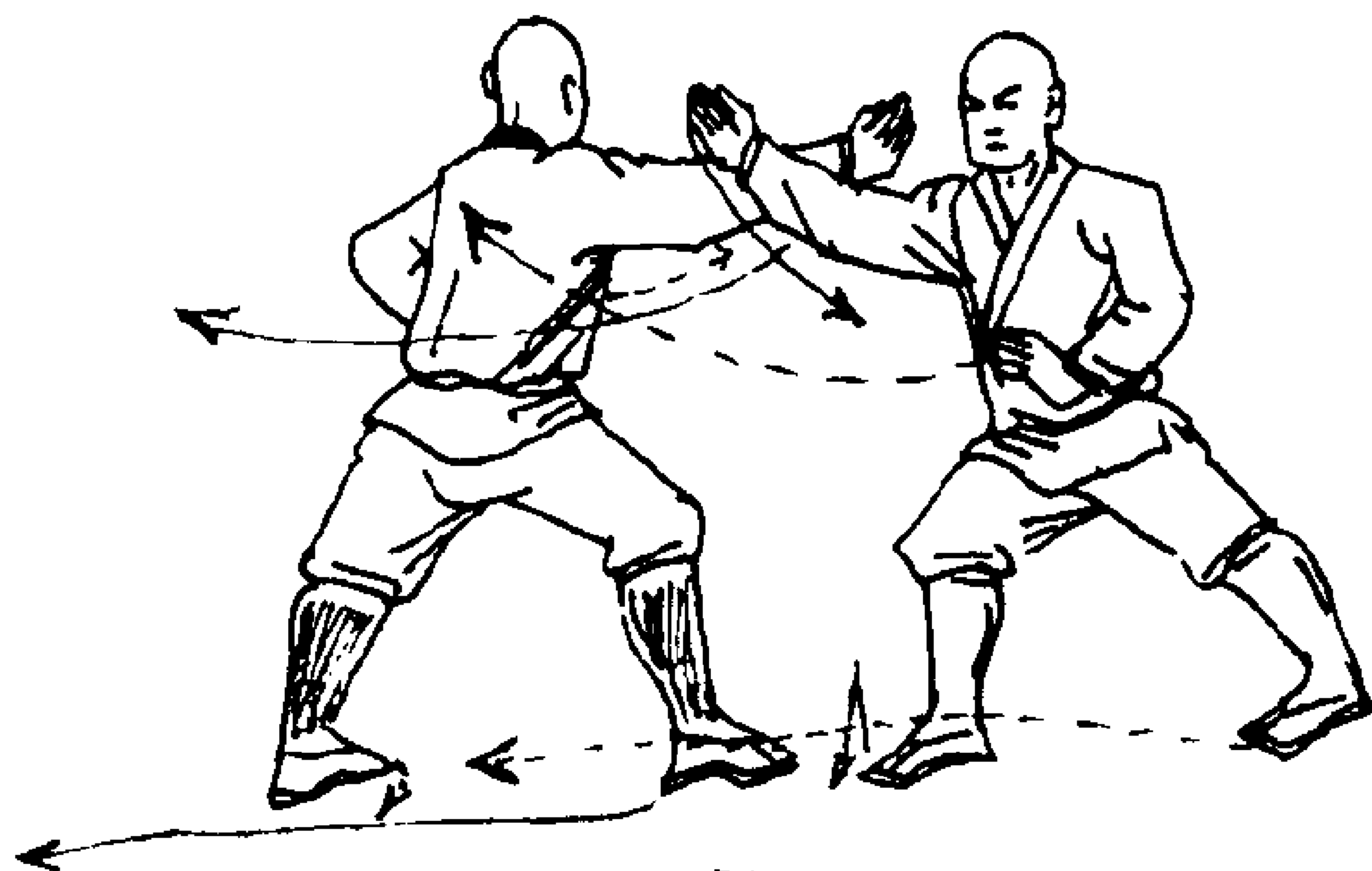


图8－55

13. 乙金蛇穿林，甲金蛇蜕皮

乙抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右臂屈肘右掌变拳收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上；左掌变拳直击甲方背部，拳心向右，拳眼向上。目视前方。

甲右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳向前勾拨乙方左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于右肋外侧，拳心向上，拳眼斜向前。目视乙方（图8—56）。

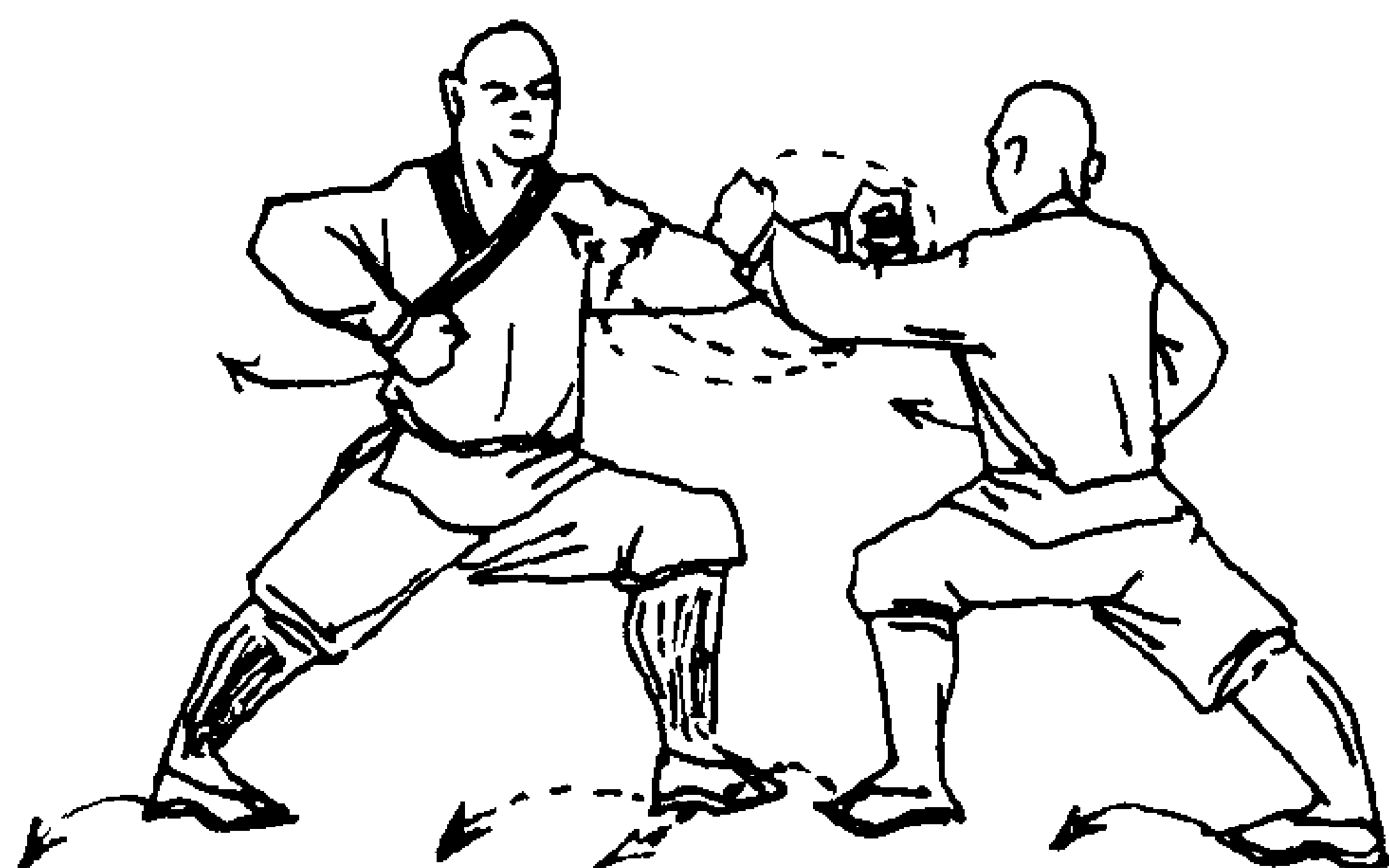


图8－56

上动不停，乙两脚离地，向前踮跳半步，两腿成左弓步；同时，左拳先向后环弧，再直击甲咽喉部位，拳心向右，拳眼向上；右拳护右肋不动。目视甲方。

甲向后踮跳半步，两腿成左弓步；同时，左拳收回外拨乙方左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于右肋外侧，拳心向上，拳眼斜向前。目视乙方（图8—57）。

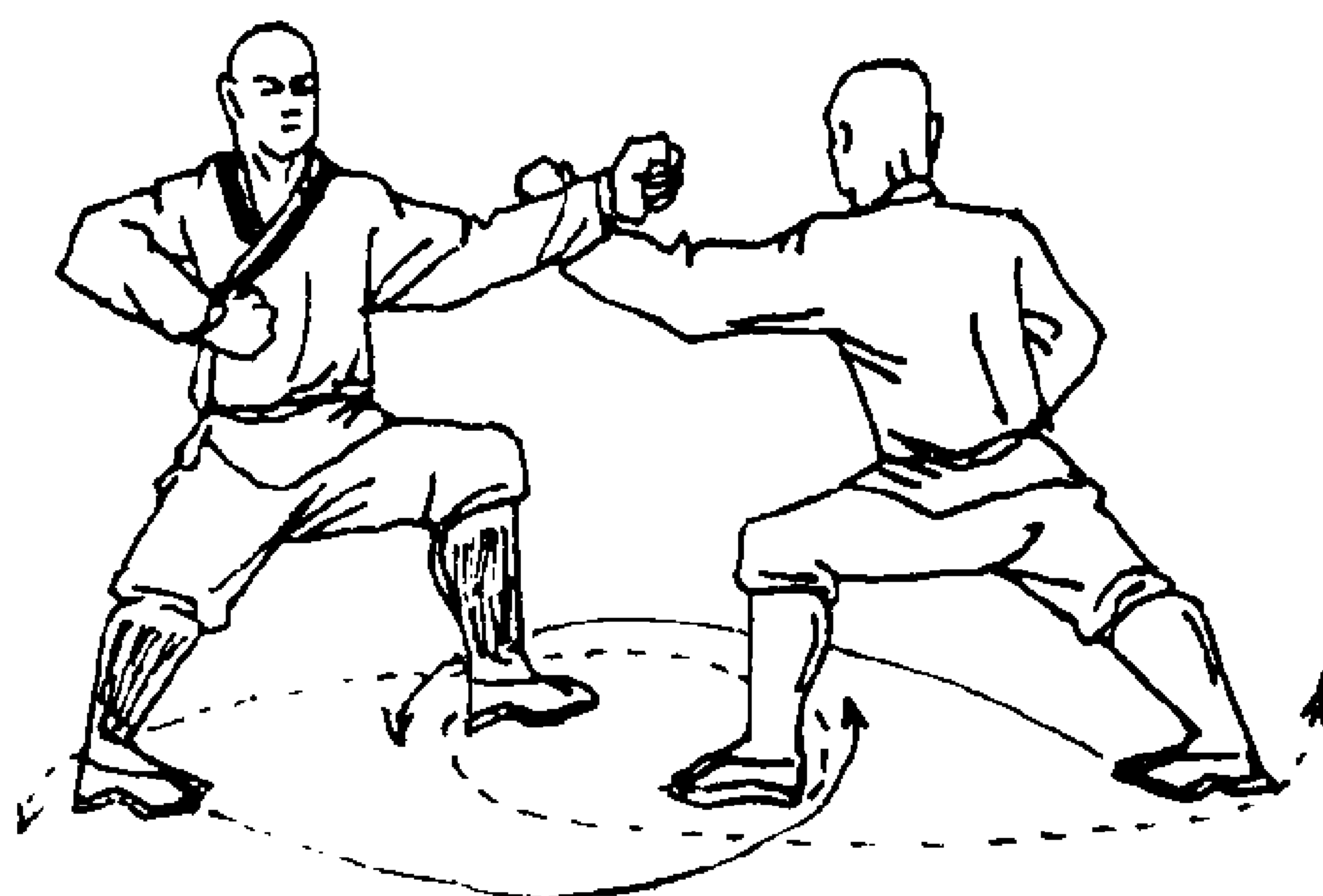


图8－57

14.双方转身换位

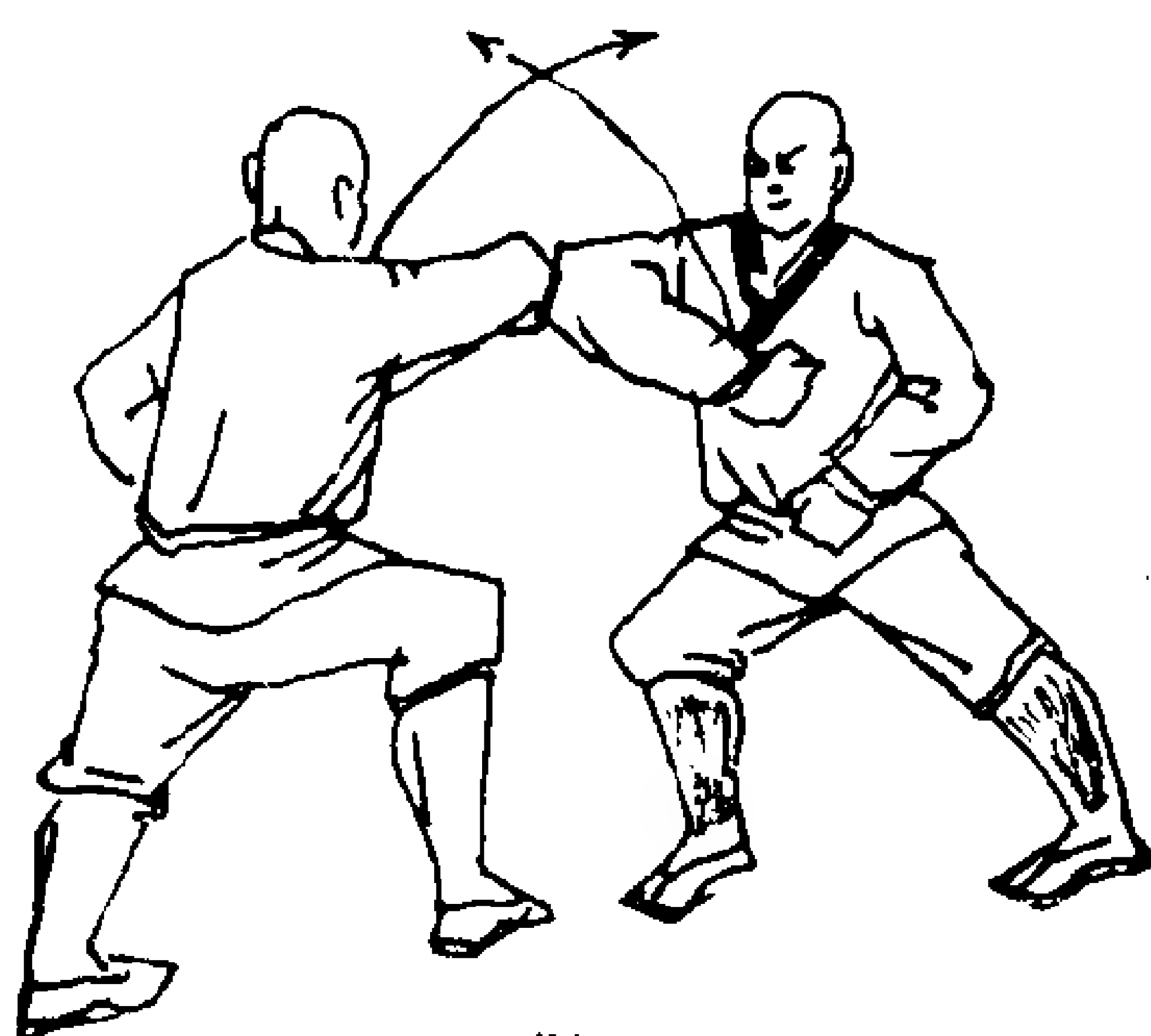


图8－58

甲乙双方先抬右脚，后抬左脚，向左前旋跳，体左转360°，先右后左双脚震脚下落，两腿成右弓步；同时两臂屈肘两拳护于胸腹前侧，右拳在上，左拳在下，拳心向内，拳眼向上，双方右肘尖互相顶击，目视对方（图8—58）。

15.双方弓步顶肘

双方以右肘尖顶击，相互运力，右拳心向内，拳眼向上，紧护胸前；左臂屈肘左拳护腰间前侧，拳心向内，拳眼向前。目视对方（图8—59）。

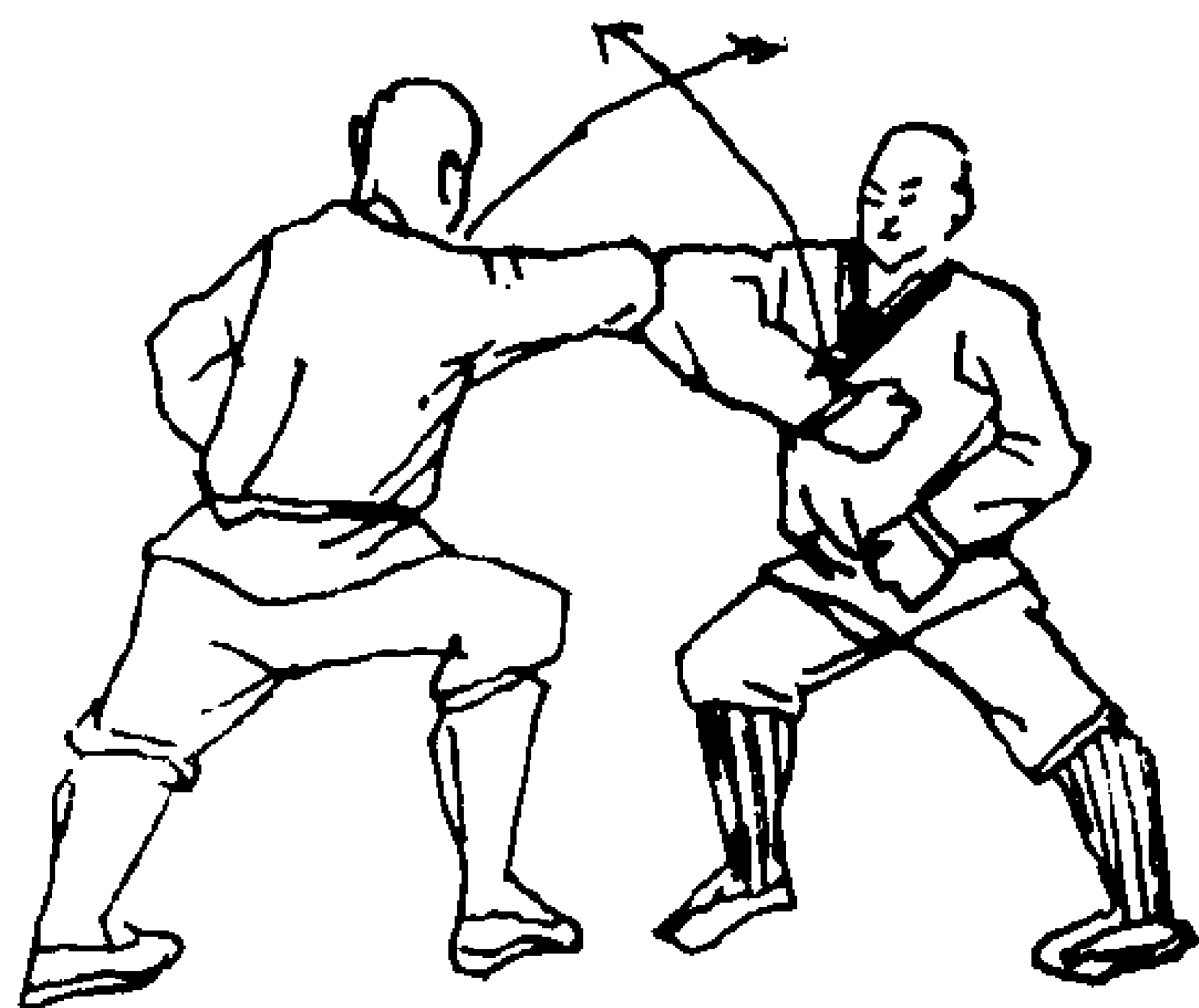


图8－59

16.双方二鹤冲天

甲乙双方右弓步不变；同时，右拳变掌向对方劈砍，双方右掌碰击交叉于右前上方，掌心向左，掌指斜向上；左拳在腰间不动。目视对方（图8—60）。

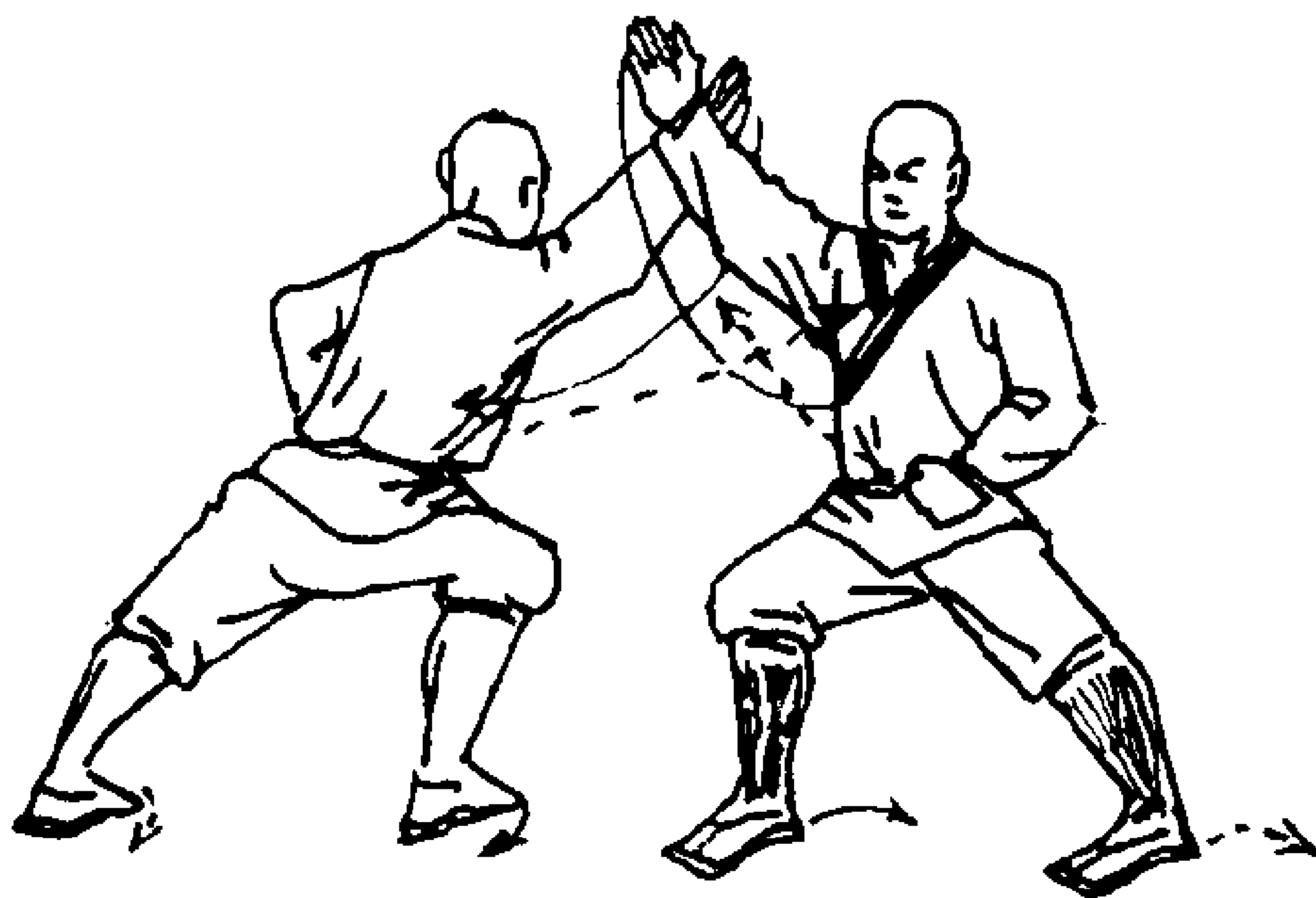


图8－60

17.双方勾挂连环

乙两脚尖外旋；同时，左拳直臂冲击甲右胸侧，拳心向

右，拳眼向上；右臂屈肘右掌护胸前，掌心斜向左，掌指斜向上。目视甲方。

甲两脚向后移步；同时，左拳向前右侧勾挂拨打乙方左腕，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收回护于右肋外侧，掌心斜向左，掌指斜向上。目视乙方（图8—61）。

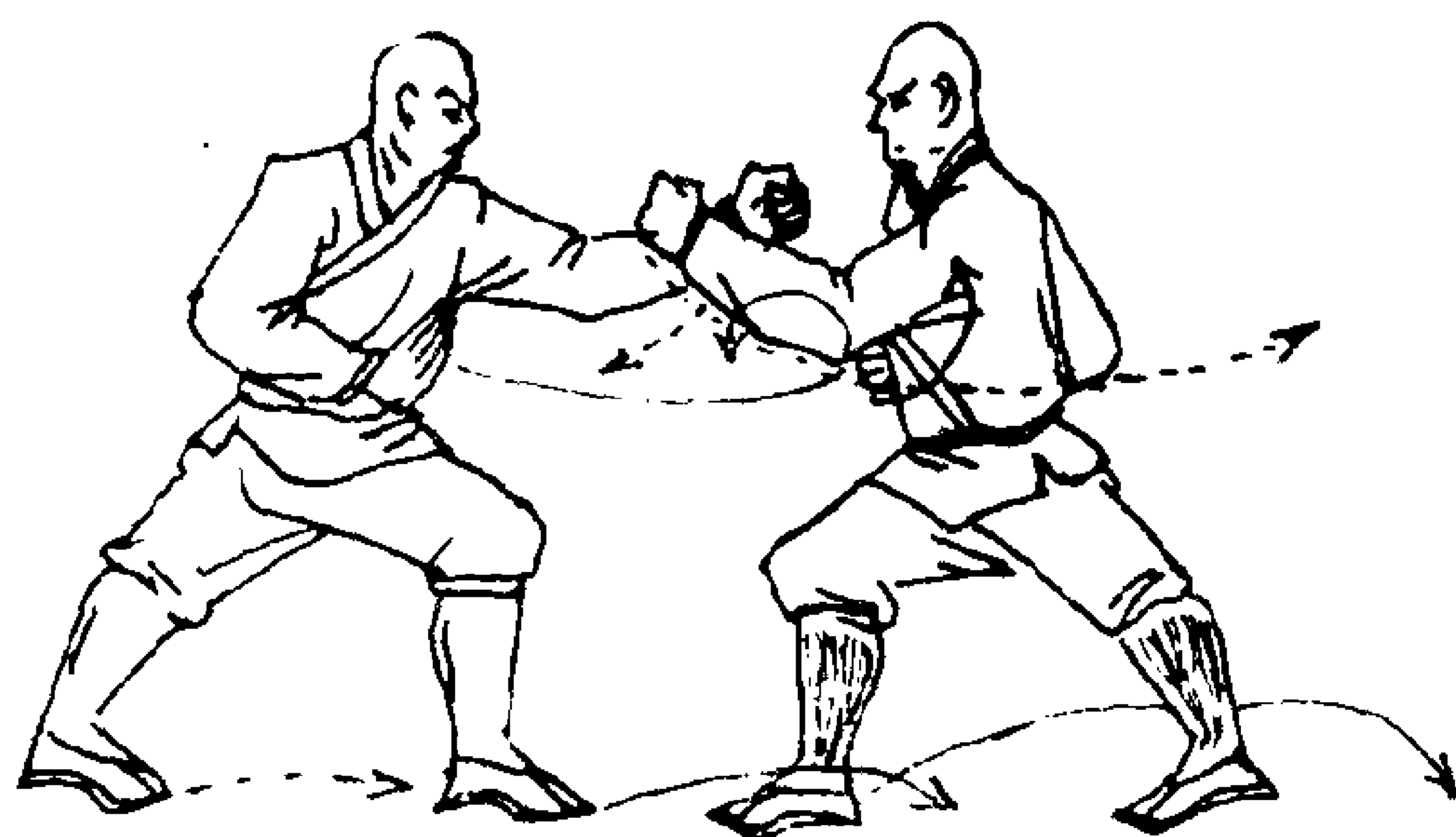


图8－61

18.乙上步进肘，甲迎门推掌

乙向前方踮跳一步，两腿成右弓步；同时，右臂向前屈肘、右掌变拳，以肘尖抵击甲肋部，拳心向内，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方。

甲右脚后撤一步，两腿成左虚步；同时，右掌推击乙右肘，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘、左拳变掌护于腰间前侧，掌心斜向右，掌指斜向前。目视对方（图8—62）。

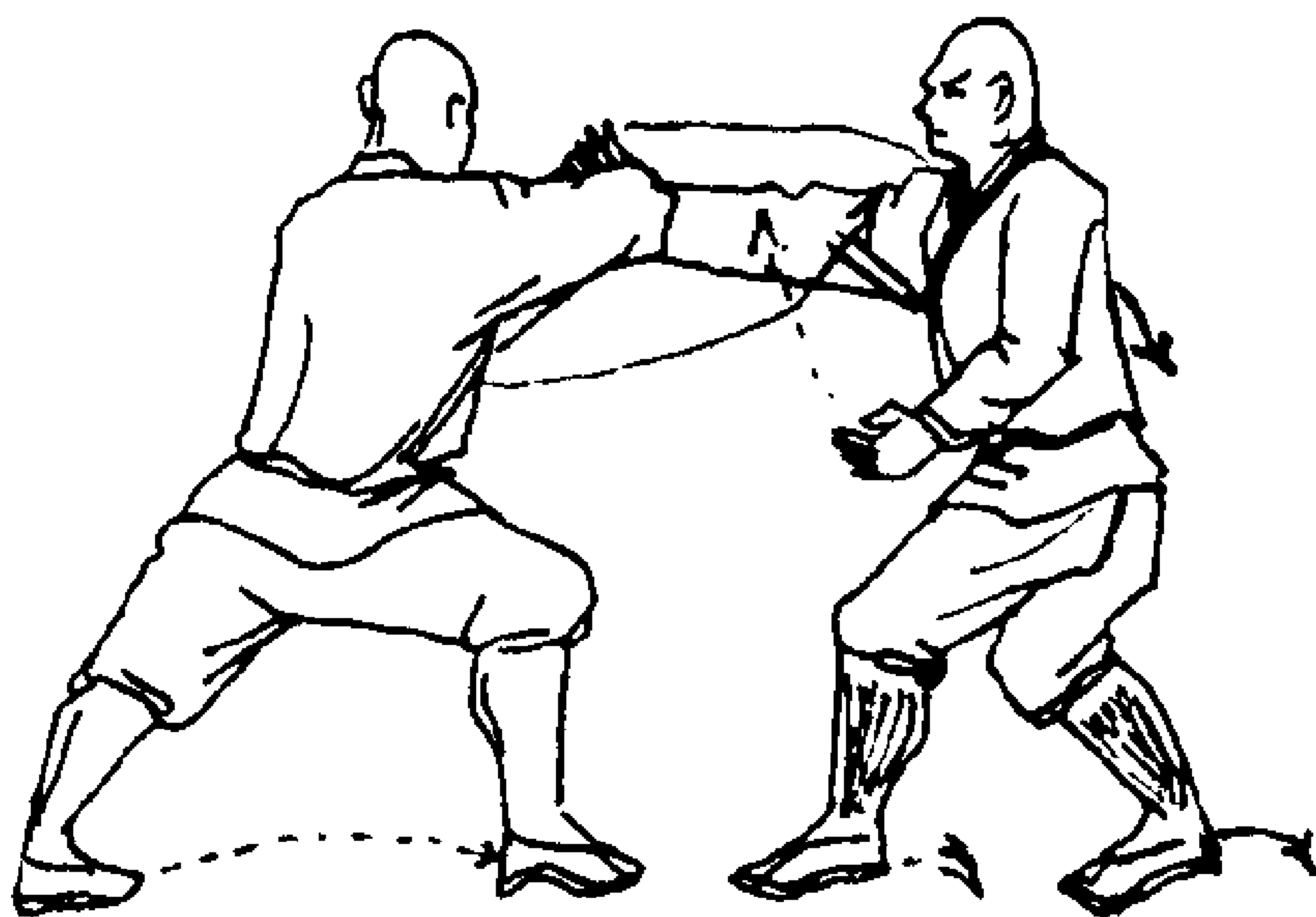


图8－62

19.乙並步推窗，甲单手拨云

乙抬左脚前移与右脚並步，两腿屈膝半蹲；同时，右拳变掌直推甲方面门，掌心向前，掌指斜向上；左臂屈肘、左拳变掌护胸前下侧，掌心向内，掌指斜向前。目视右掌。

甲两脚向后移步，体右转90°，两腿成马步；同时，右臂屈肘、右掌收回护于右腰侧，掌心斜向下，掌指斜向左；左掌拨打乙方右掌，掌心斜向前，掌指斜向左。目视左侧乙方（图8—63）。

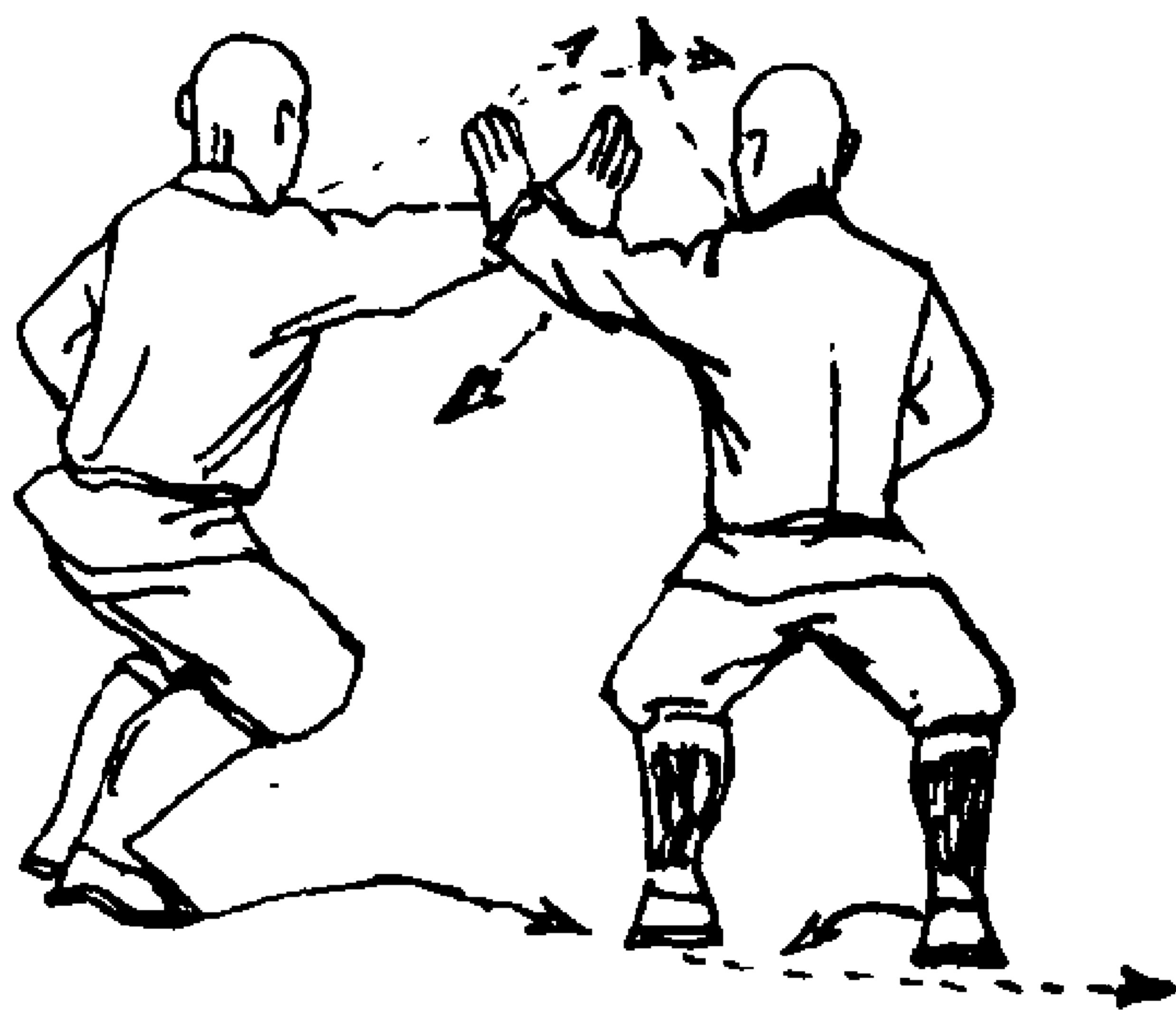


图8－63

20.乙宿鸟投林，甲叉手迎敌

乙右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，左掌变拳向甲头部扣击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右掌变拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲右脚内收，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时两掌向乙左小臂推击，掌心向外，掌指向上。目视乙方（图8—64）。

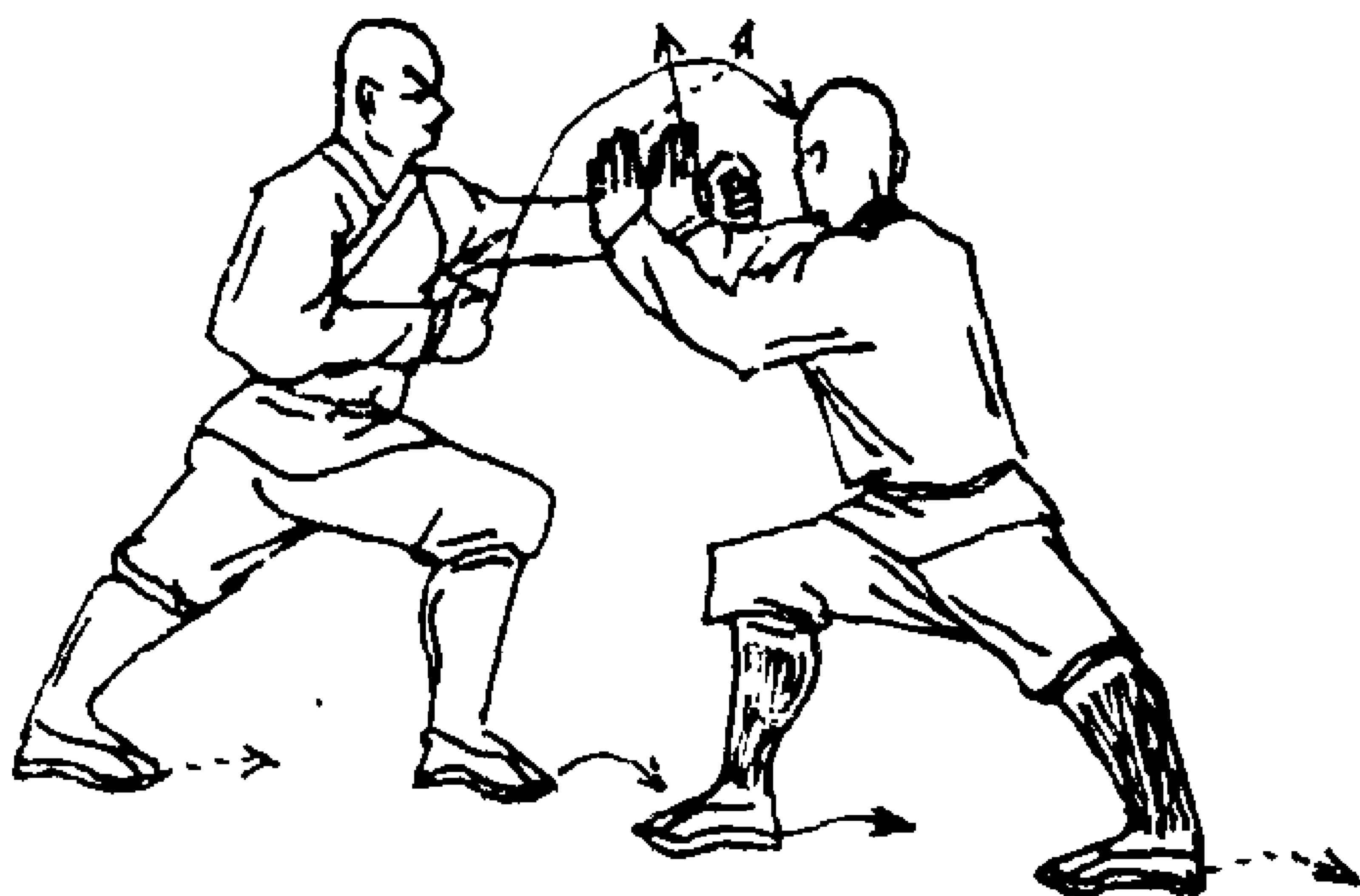


图8－64

上动不停，乙向前移步，两腿右弓步不变；同时，右拳击打甲方头部，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘收回护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚向后微退步，两腿右弓步不变；同时两掌变拳十字交叉，上架乙方右拳，右拳在外，左拳在里，两拳心向外，拳眼斜向上。目视乙方（图8—65）。

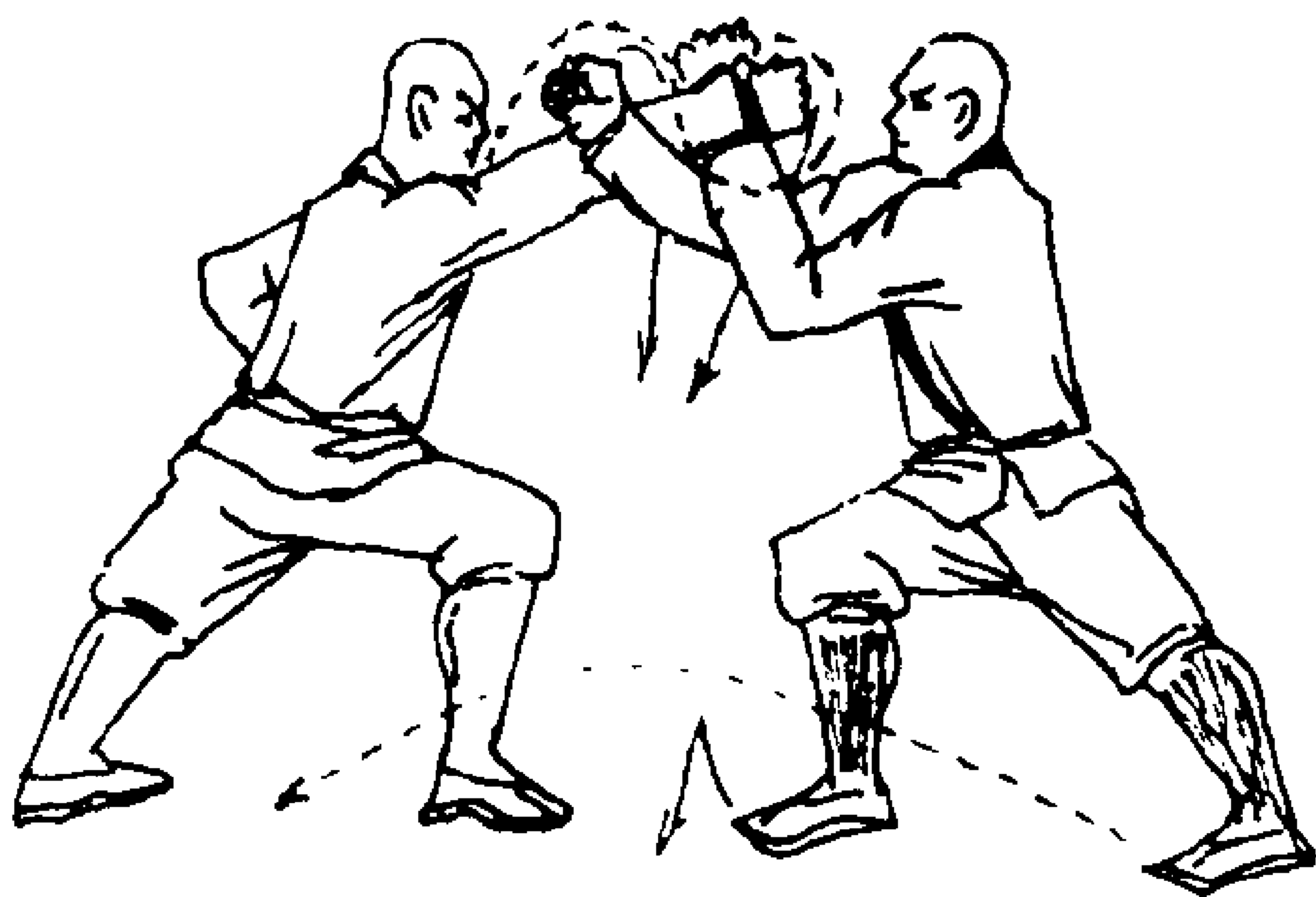


图8－65

21.甲进身反江，乙撤步脱身

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成右横弓步，绊住乙方右腿；同时，右拳变掌，反腕抓住乙手腕，拉于体前，左拳变掌，穿至乙方胸前，向左右横砍乙方胸肋，掌心向下，掌指向前。目视乙方。

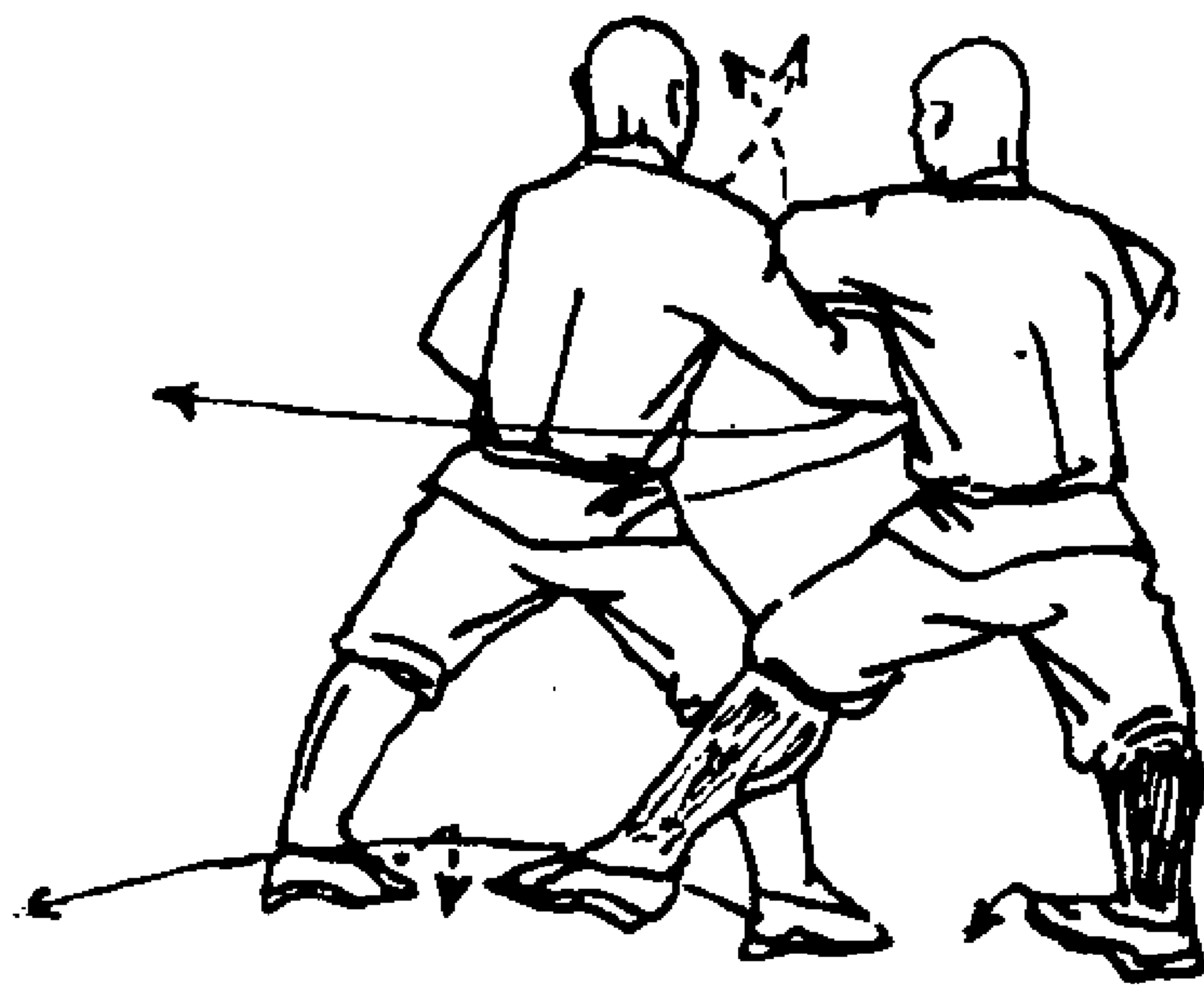


图8－66

乙两腿变成叉步，体微左转，右拳被拿，左臂屈肘左拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图8—66）。

22.甲马步夹肘，乙偷梁换柱

乙抬左脚原地震脚下落，右脚后撤一步，两脚蹍地体右转90°，两腿成马步；同时，左拳向甲冲击，拳心向右，拳

眼斜向上；右臂屈肘右拳护肋左侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

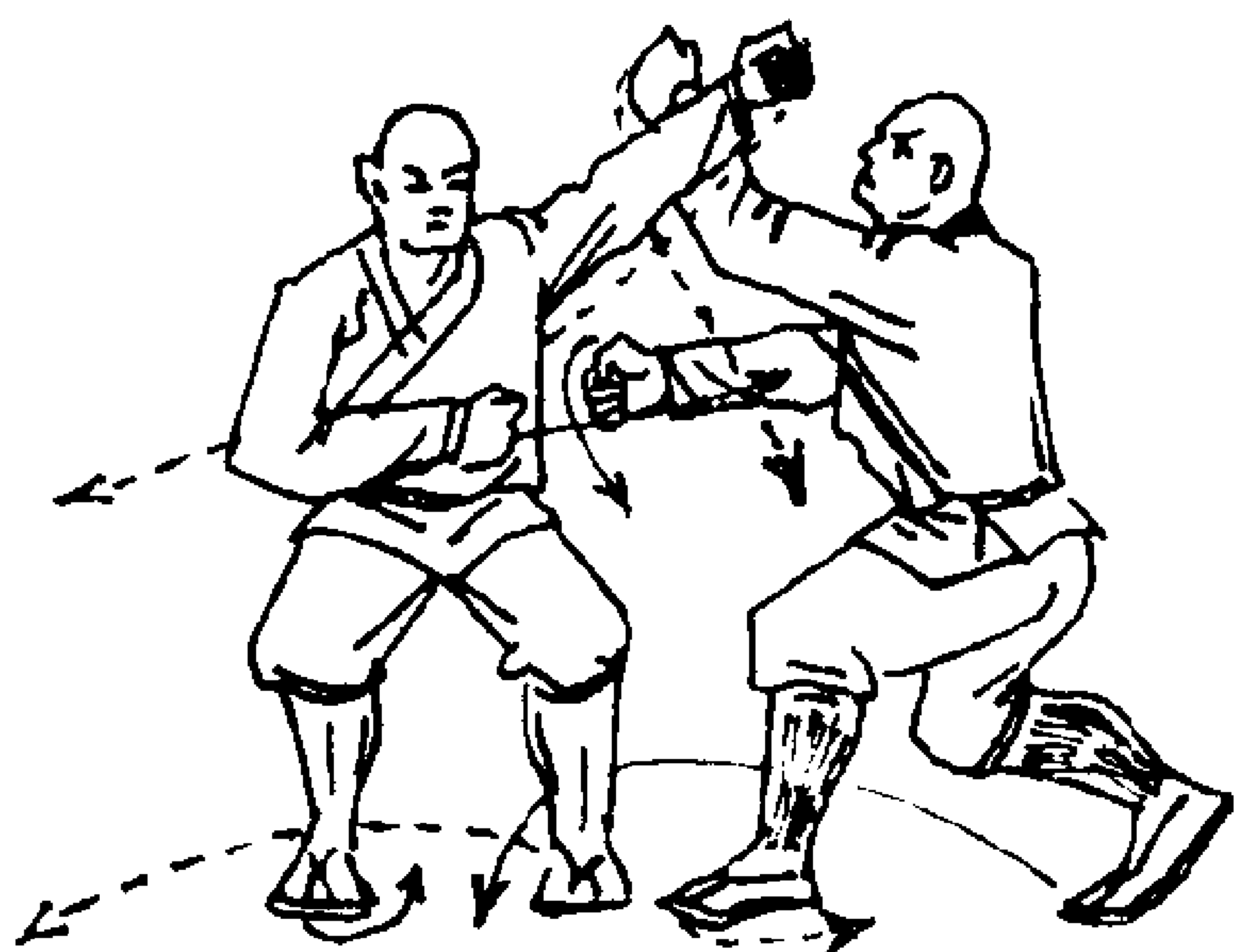


图8－67

甲两腿变成右跪步；同时两掌变拳，左拳上架乙方左小臂，拳心向右，拳眼斜向上；右拳直击乙左肋下，拳心向左，拳眼向上。目视乙左拳（图8—67）。

乙右脚蹍地，体左转90。，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右拳冲击甲胸部，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收回护于左胸侧，拳心向里，拳眼向上。目视前方。

甲右脚前上一步，两脚蹍地，体左转90°，两腿成马步；同时，右拳向下压挤乙方右拳，护于腰间右前侧，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰左侧，拳眼向右，拳心向内。目视前方（图8—68）。

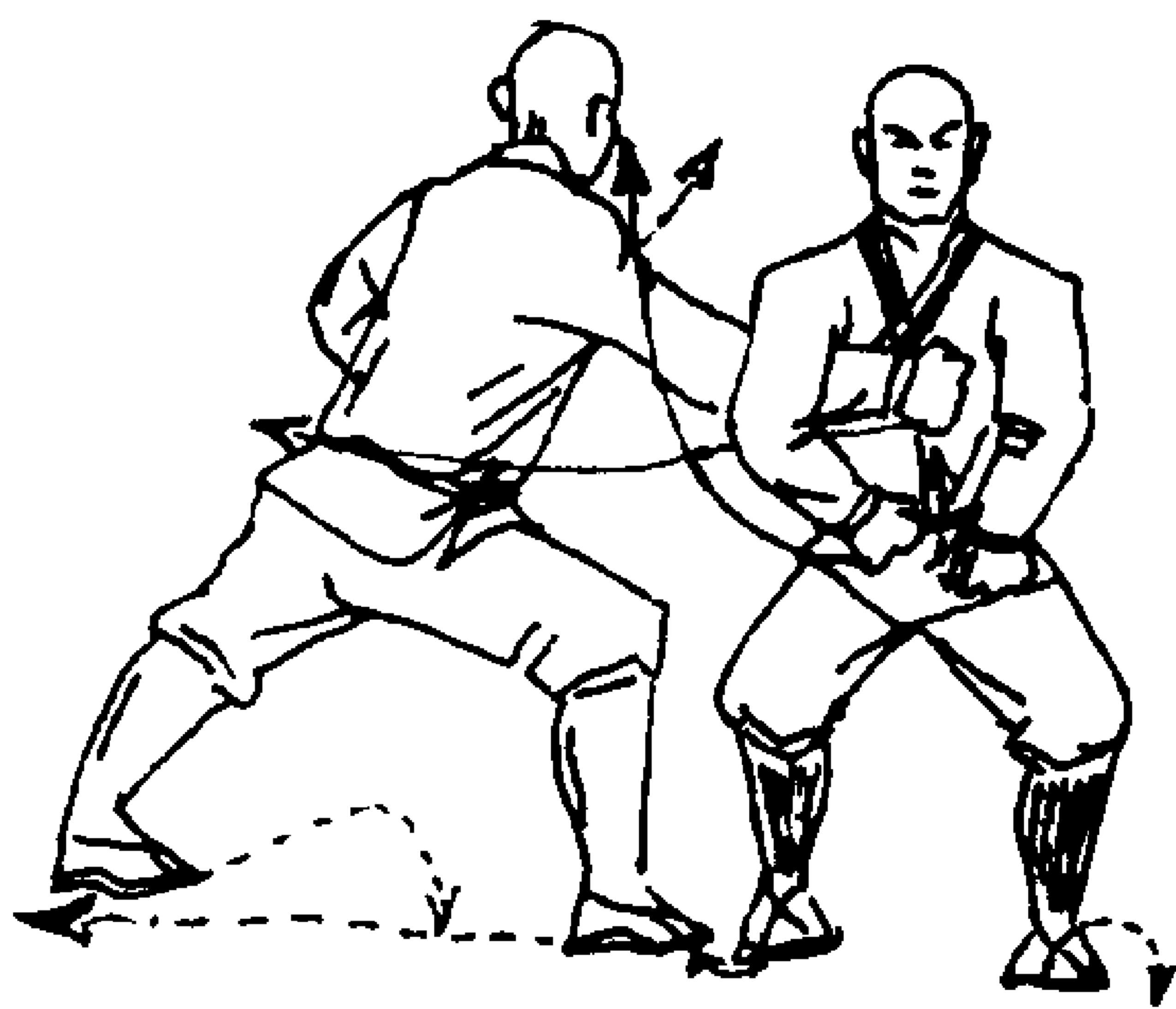


图8－68

乙抬左脚内收震脚下落，右脚后撤一步两腿成左弓步；同时两拳变掌，左掌推击甲头部，掌心斜向前，掌指斜向上；右臂屈肘右掌护腰前侧，掌心向内，掌指向前。目视甲方。

甲两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；同时两拳变

掌，右掌向前外拨乙左掌，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护腰前侧，掌心向内，掌指向前。目视乙方（图8－69）。

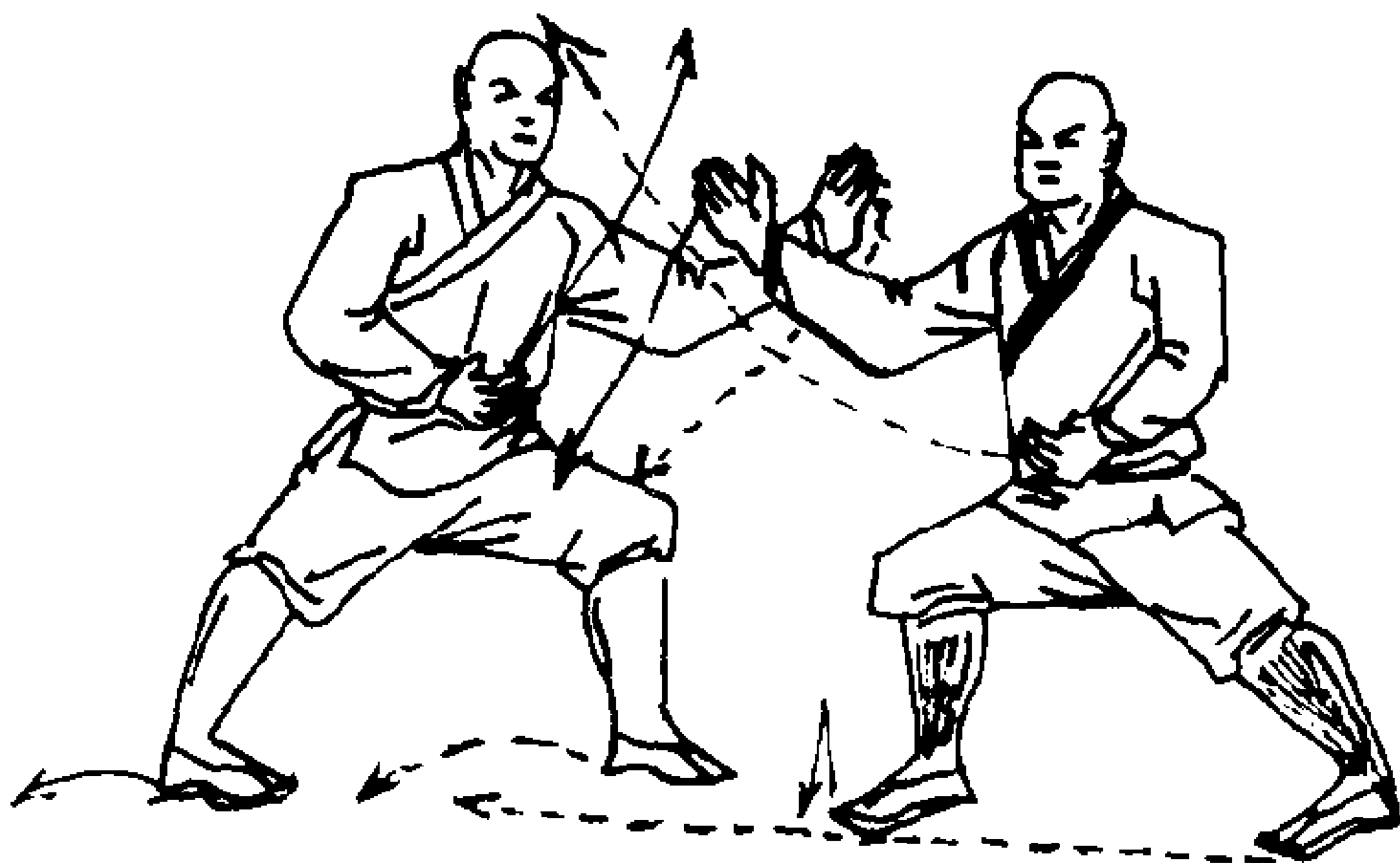


图8－69

23. 甲青龙探爪，乙换步双拨

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左掌向乙头部抓击，掌心斜向前，掌指向下；右掌向乙裆部抓击，掌心向下，掌指向前。目视乙方。

乙后退半步，两腿左弓步不变；同时两掌变拳，右拳架拨甲左掌，拳心向左，拳眼向下；左拳架拨甲右掌，拳心向右，拳眼斜向前。目视甲方（图8－70）。

下动不停，乙两脚为轴体右转90°，两腿成马步；同时，左掌反腕推开甲右掌，掌心斜向外，掌指向下；右臂屈肘右掌收护于右肋外侧，掌心向外，掌指斜向下。目视左前侧。

甲两腿左弓步不变，右掌与乙左掌相碰，掌心斜向前，掌指斜向上，左掌架于头前上方，掌心向右，掌指向上。目视前方乙掌（图8－71）。

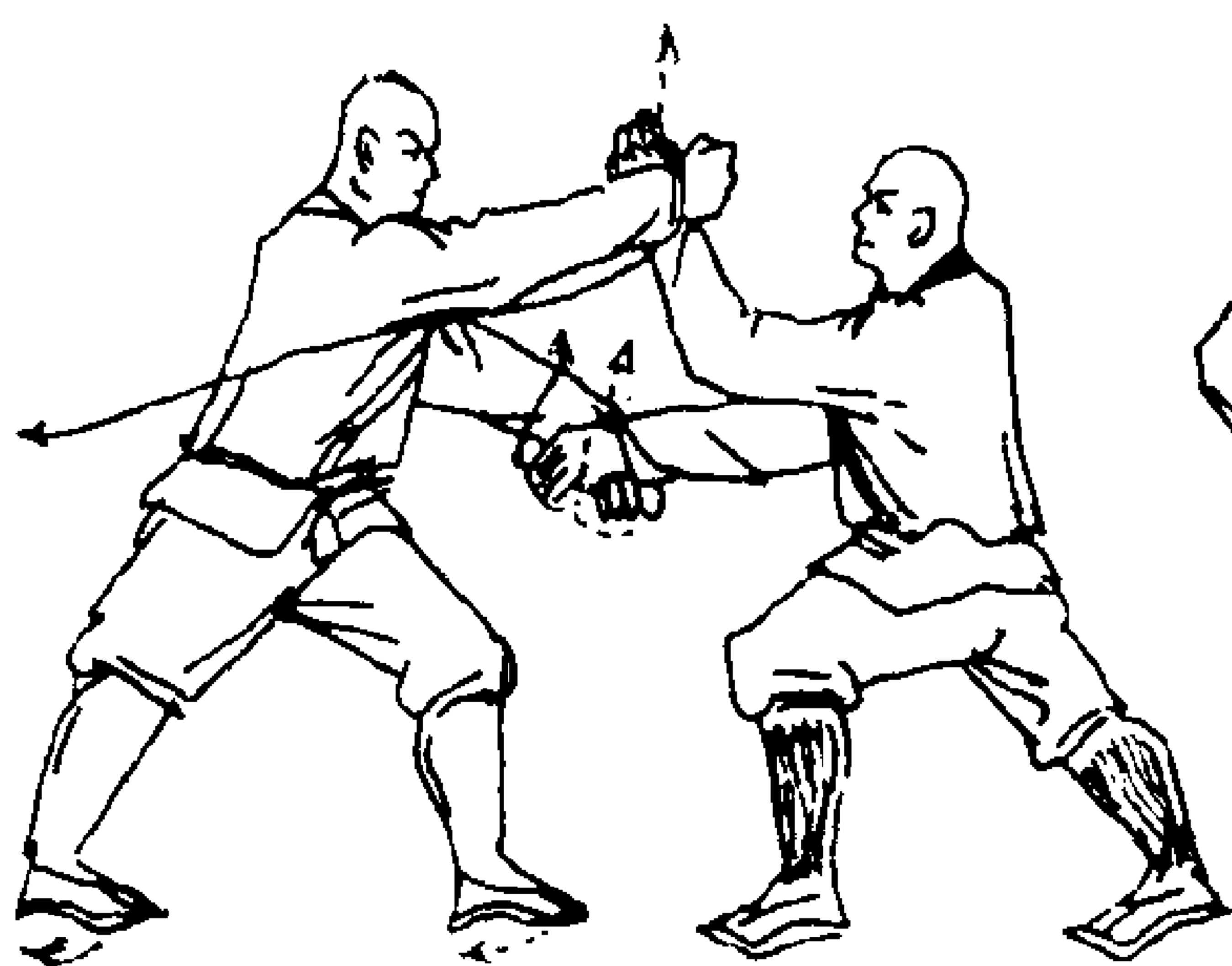


图8－70

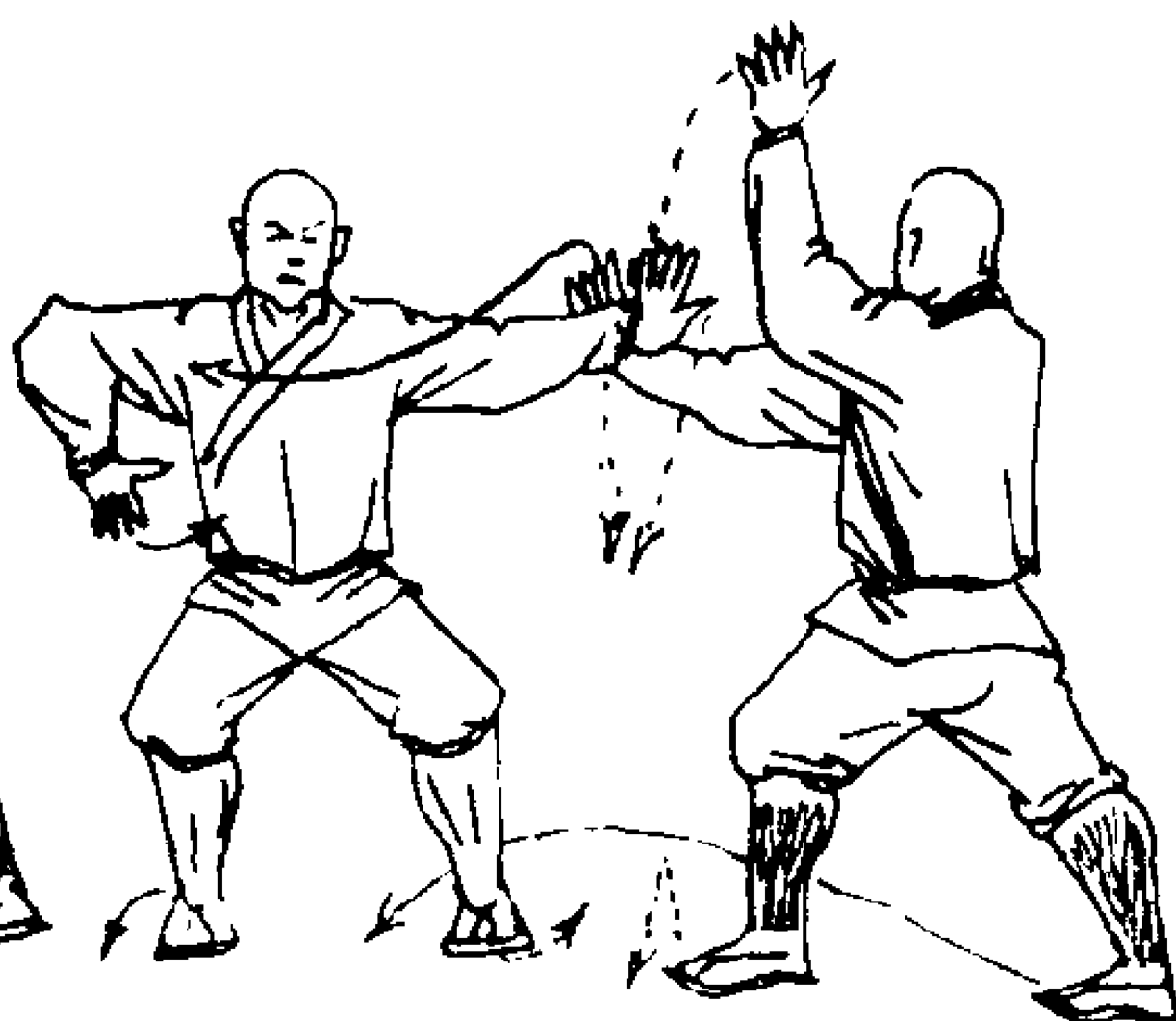


图8－71

24. 甲近身扳敌，乙脱身退步

甲抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，落于乙方左脚后内侧，两腿成叉步，绊住乙左腿；同时，左手下落抓住乙方左手，下拉于体前，右掌穿至乙方胸前，用反掌崩击横扫乙方，掌心向左，掌指向前。目视乙方。

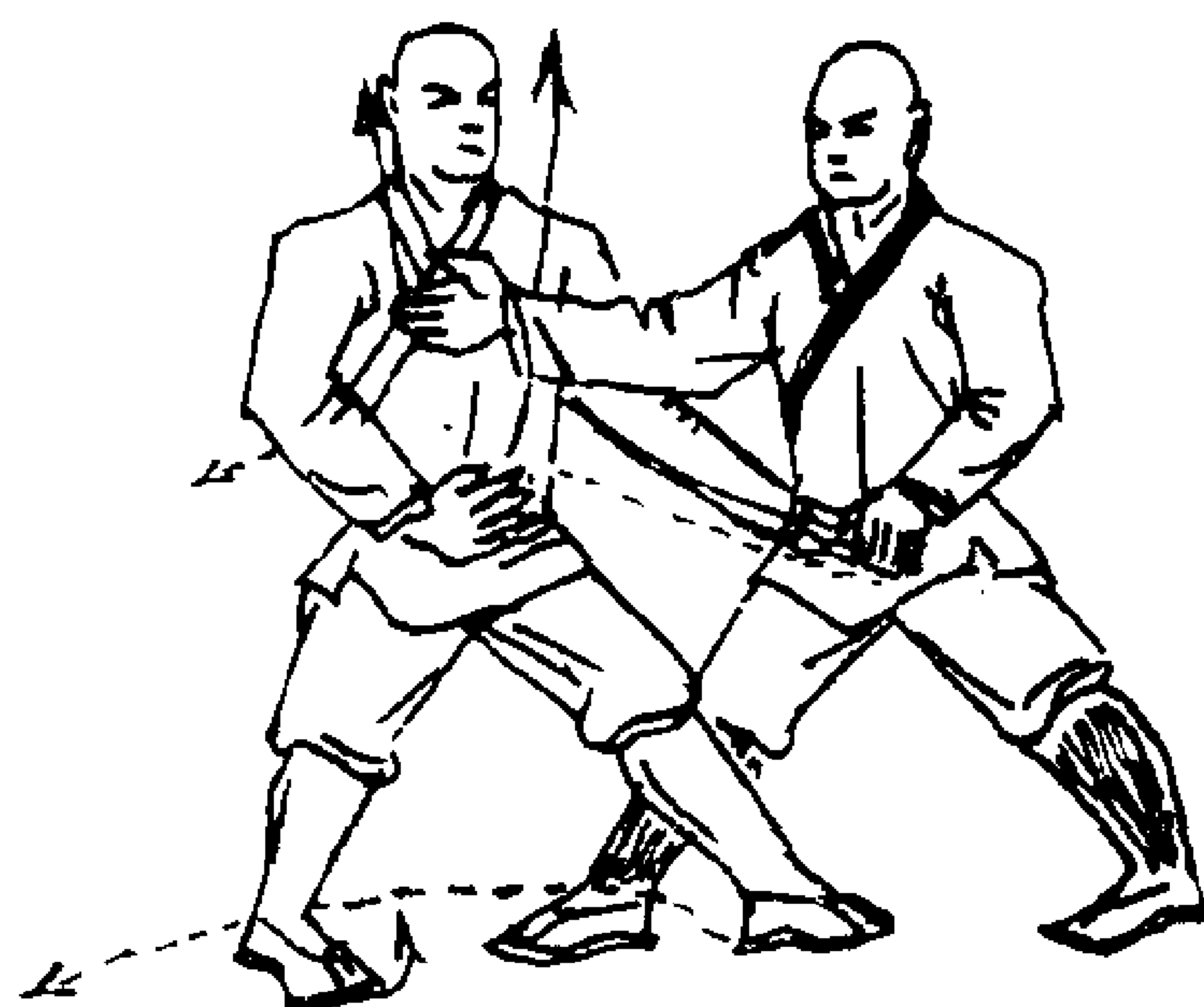


图8－72

乙两腿变成叉步；同时，左手被拿；右臂屈肘右掌护于腰间前侧，掌心向内，掌指向左。目视甲方（图8－72）。

上动不停，乙右脚尖内旋，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右掌向上架拨甲右掌，掌心向左，掌指向上；左臂屈肘左掌抽回左肋外侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方。

甲两腿变成右弓步；同时，右掌与乙右掌在右前上方相交叉，掌心向左，掌指斜向前；左臂屈肘左掌变拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向前。目视乙方（图8－73）。

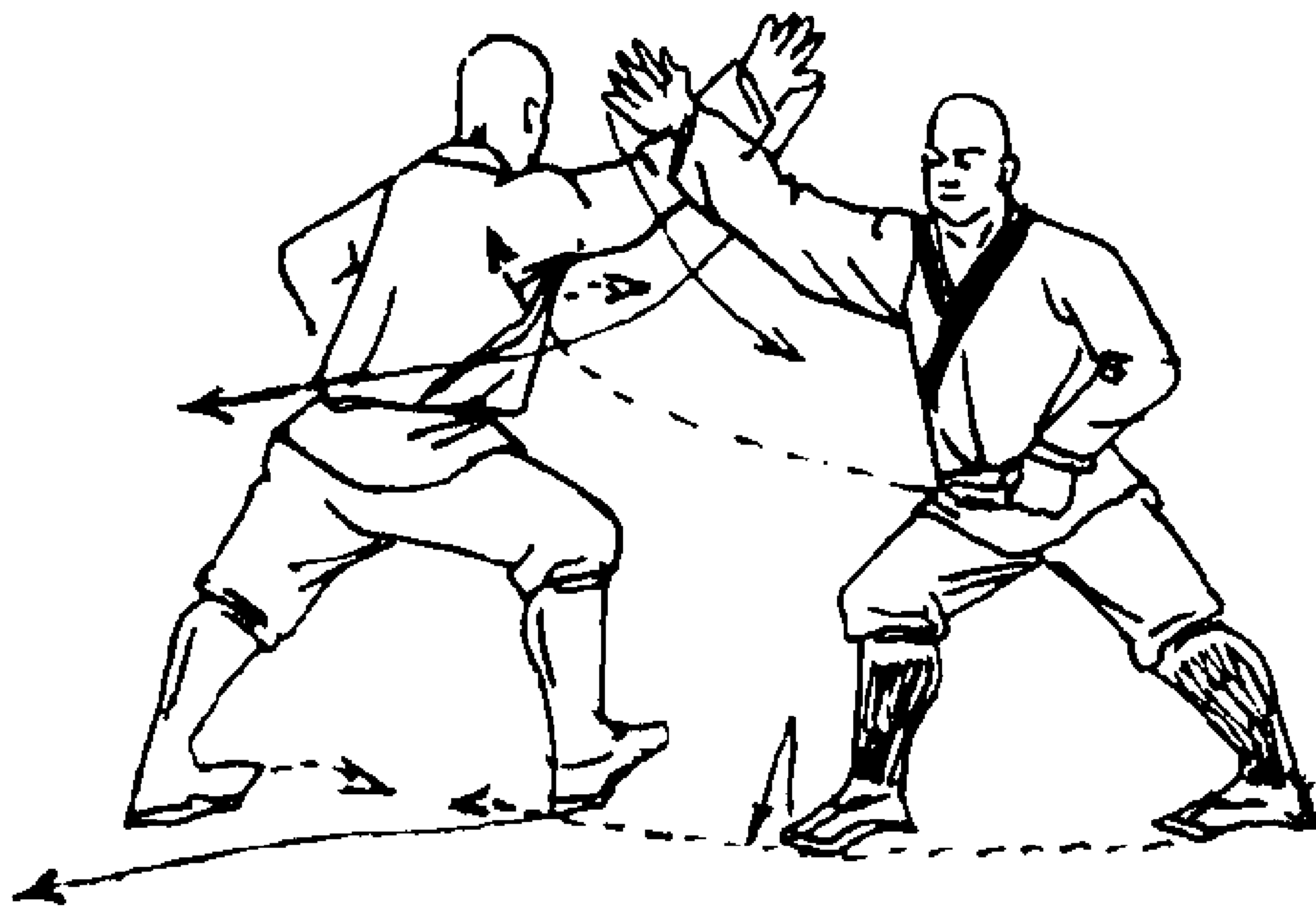


图8－73

25.双方拔打勾挂

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成右弓步；同时，左掌向前扣击乙背部，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右掌变拳护胸右侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚前后换步，两腿变成左弓步；同时左拳向右拔打甲方左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右掌变拳收护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图8－74）。

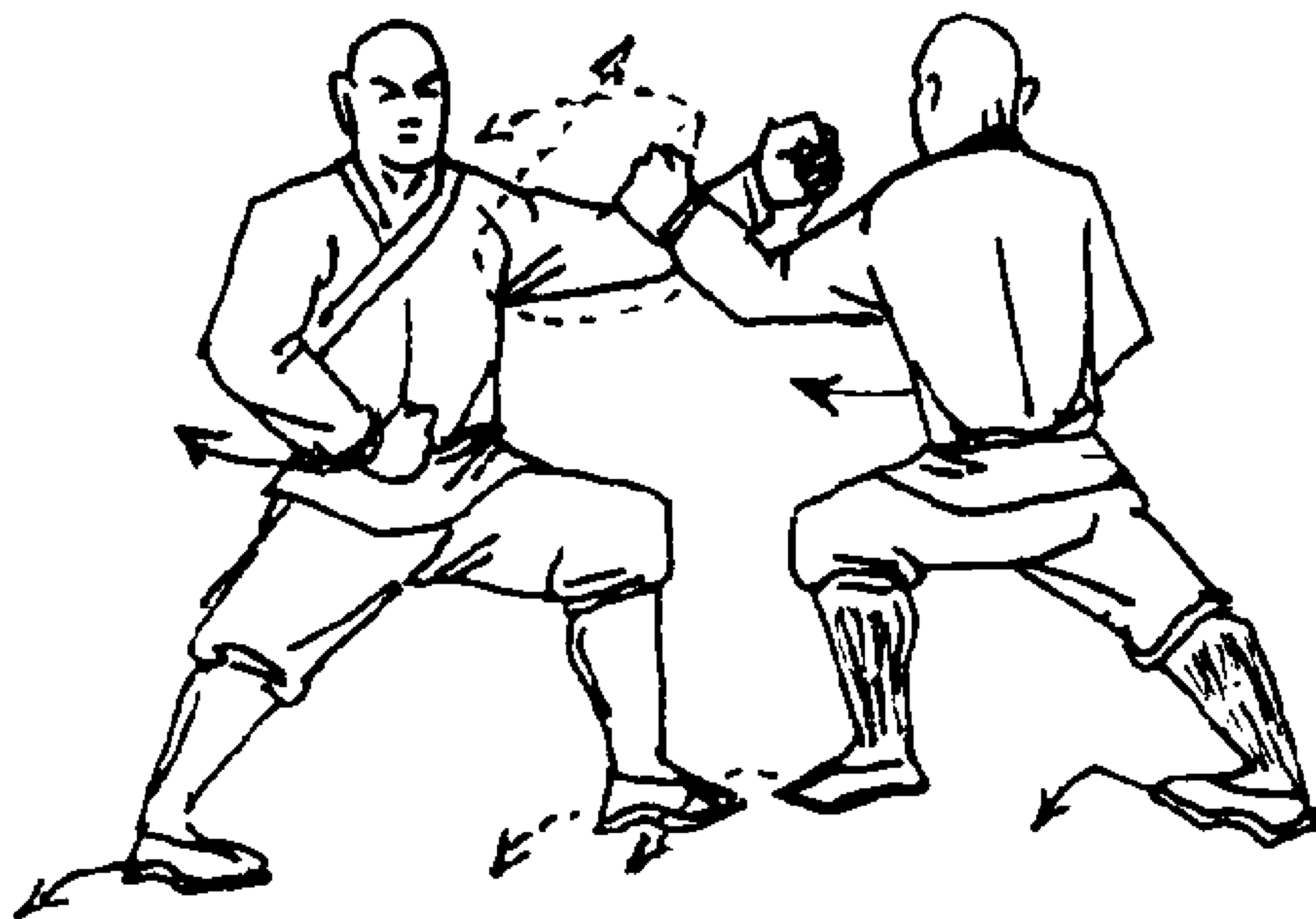


图8－74

上动不停，甲双脚前移，左弓步不变；同时，左拳直击乙方面门，拳心向右，拳眼向上，右拳不动。目视前方。

乙两脚后撤，左弓步不变；同时左拳收回反手向外拔打甲方左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图8－75）。

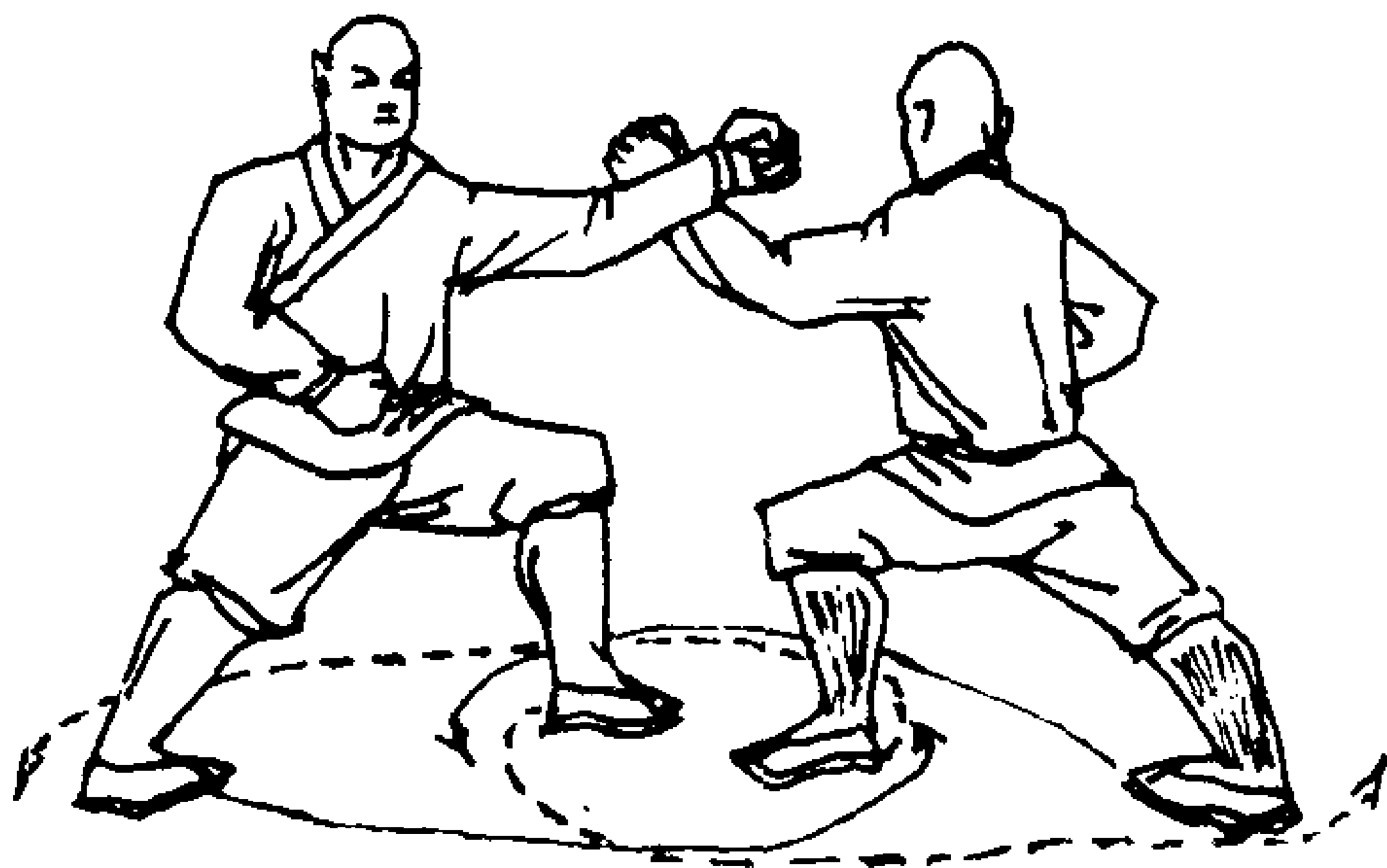


图8－75

26.双方转身换位

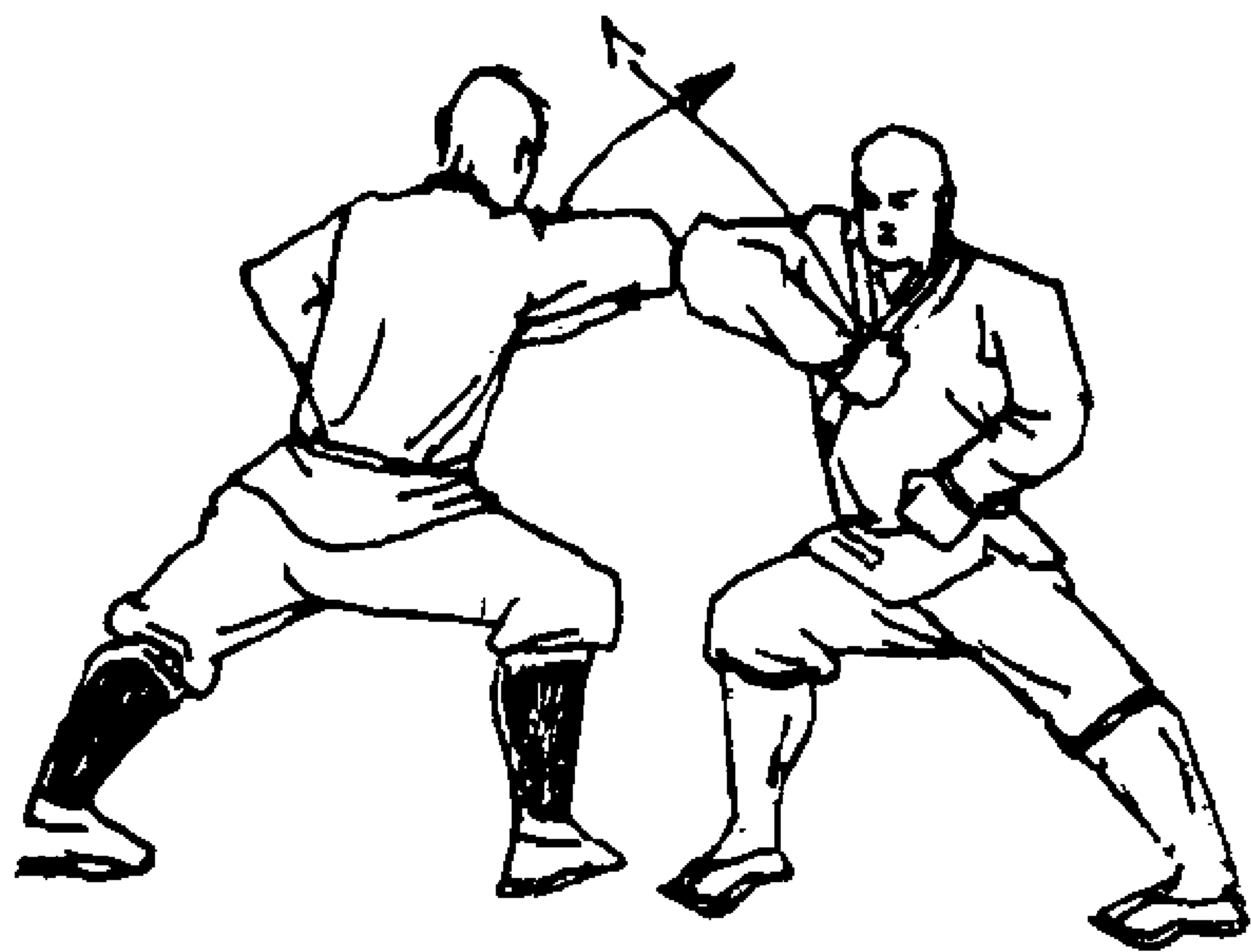


图8－76

甲乙双方先抬右脚，后抬甲脚，向前左旋跳，体左转360°，两腿成右弓步；同时双方两臂屈肘，右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上；左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼斜向前。以右肘尖互相顶击。目视对方（图8－76）。

27.双方二凤单展

甲乙双方右弓步不变；同时，右拳变掌，劈击对方头部，在前上方两臂相互拔架，掌心向左，掌指斜向上；左拳不动。目视对方（图8 77）。



图8－77

28.甲挑架进拐，乙退步驱敌

甲右弓步不变，右臂屈肘右掌收回变拳，护于胸前，拳心向内，拳眼向上；左拳冲击乙肋部，拳心向右，拳眼向上。目视前方。

乙两脚后移，右弓步不变；同时，左拳向前勾挂拨打甲方左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右掌变拳，收护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图8－78）。

上动不停，甲两脚向前踮跳一步，两腿成右弓步；同时，右臂屈肘右拳随势顶击乙方肋部，拳心向内，拳眼向上；左臂屈肘护胸前下侧，拳心向里，拳眼向上。目视乙方，

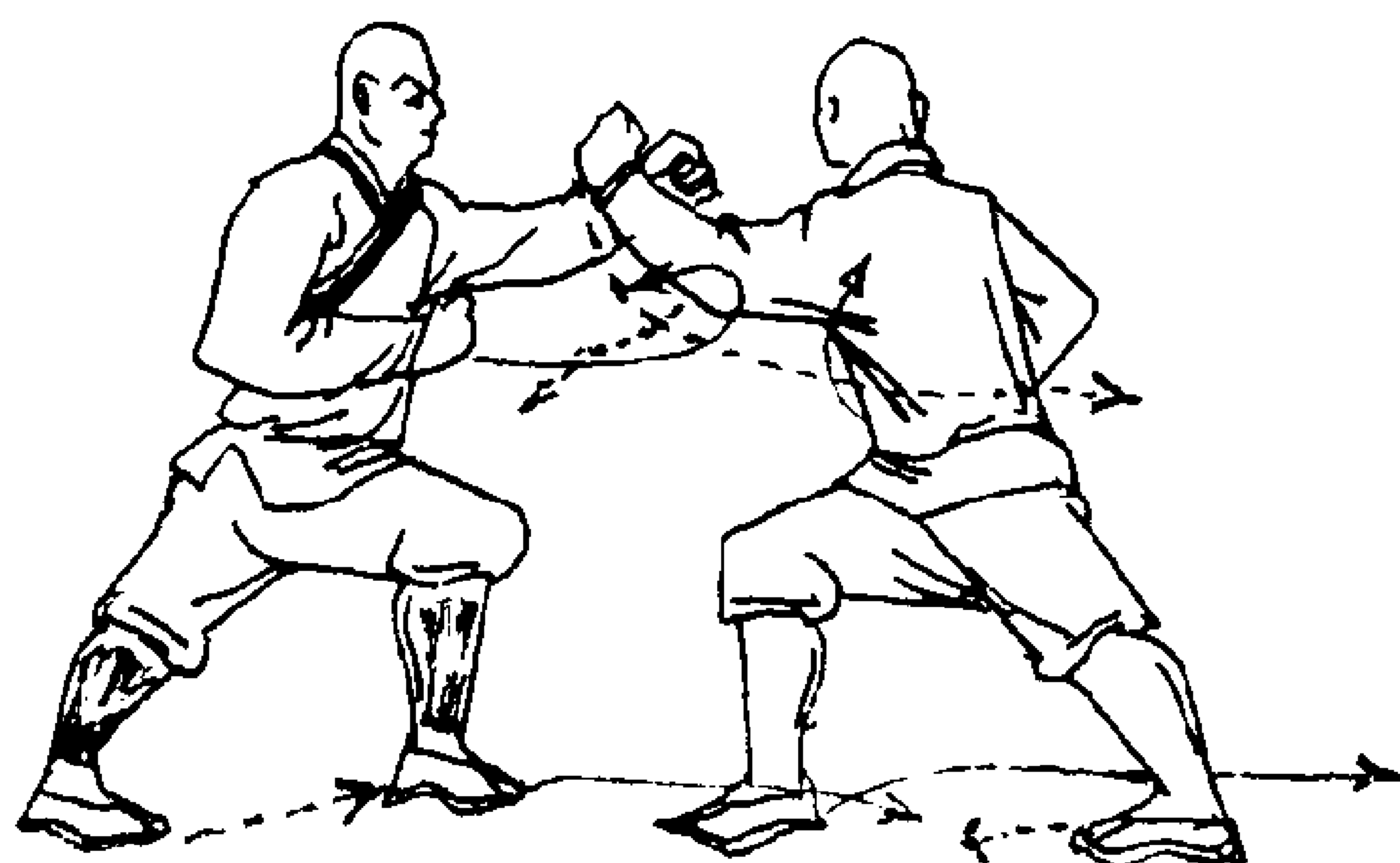


图8－78

乙左脚微前移，右脚后撤一步，使两腿成左虚步；同时两拳变掌，右掌推击甲方右肘，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘护腰前侧，掌心斜向右，掌指斜向前。目视前方甲肘（图8－79）。

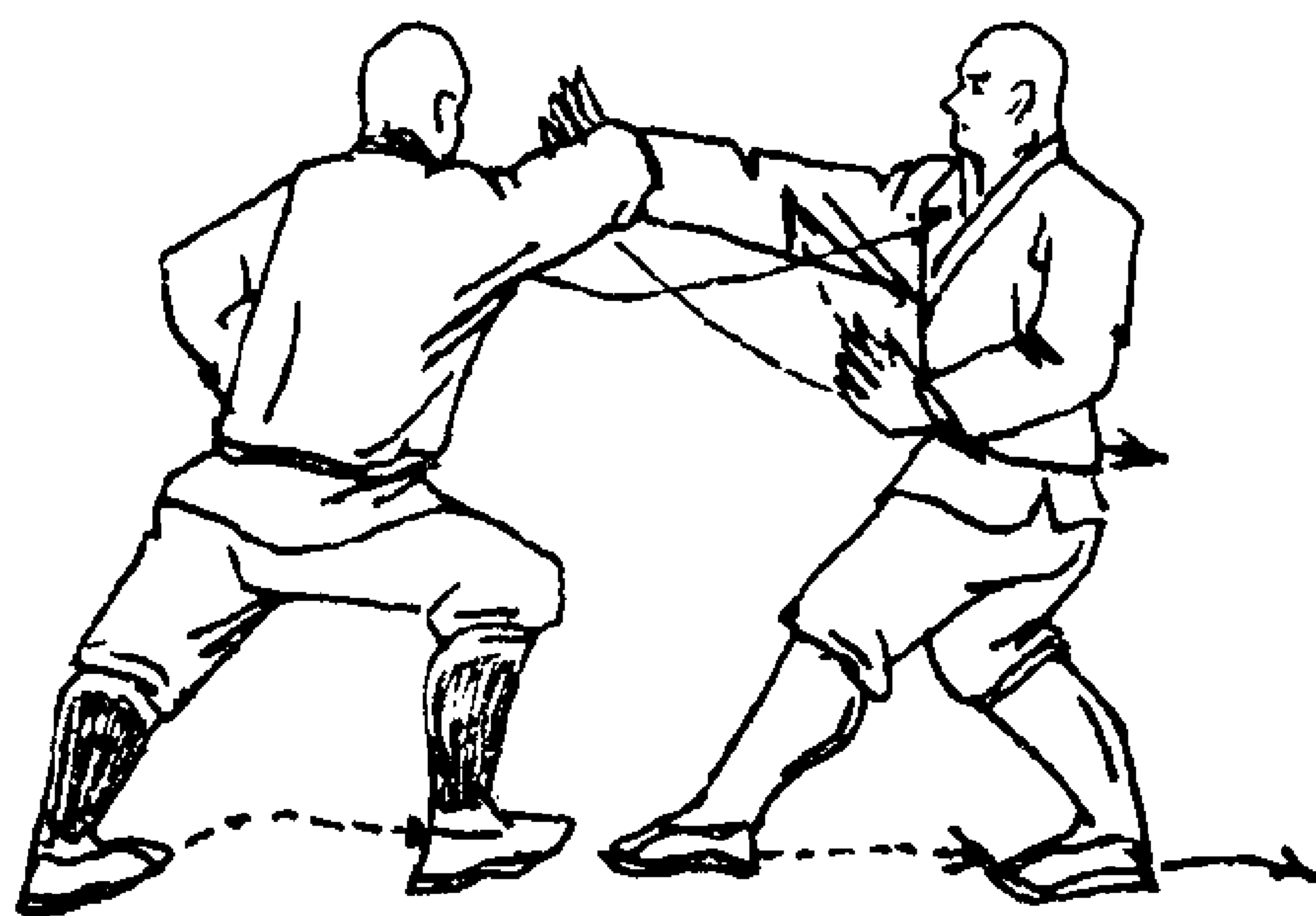


图8－79

29. 甲并步推掌，乙单掌拨敌

甲抬左脚与右脚并步，两腿屈膝半蹲；同时，右拳直臂冲击乙方胸部上侧，拳心向左，拳眼向上；左拳护于左肋前

侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚后撤半步，两腿成马步；同时，左掌迅速拨打甲方右拳，掌心向右，掌指向上；右臂屈肘右拳收护于右肋前侧，掌心斜向前，掌指斜向上。目视甲方（图8－80）。

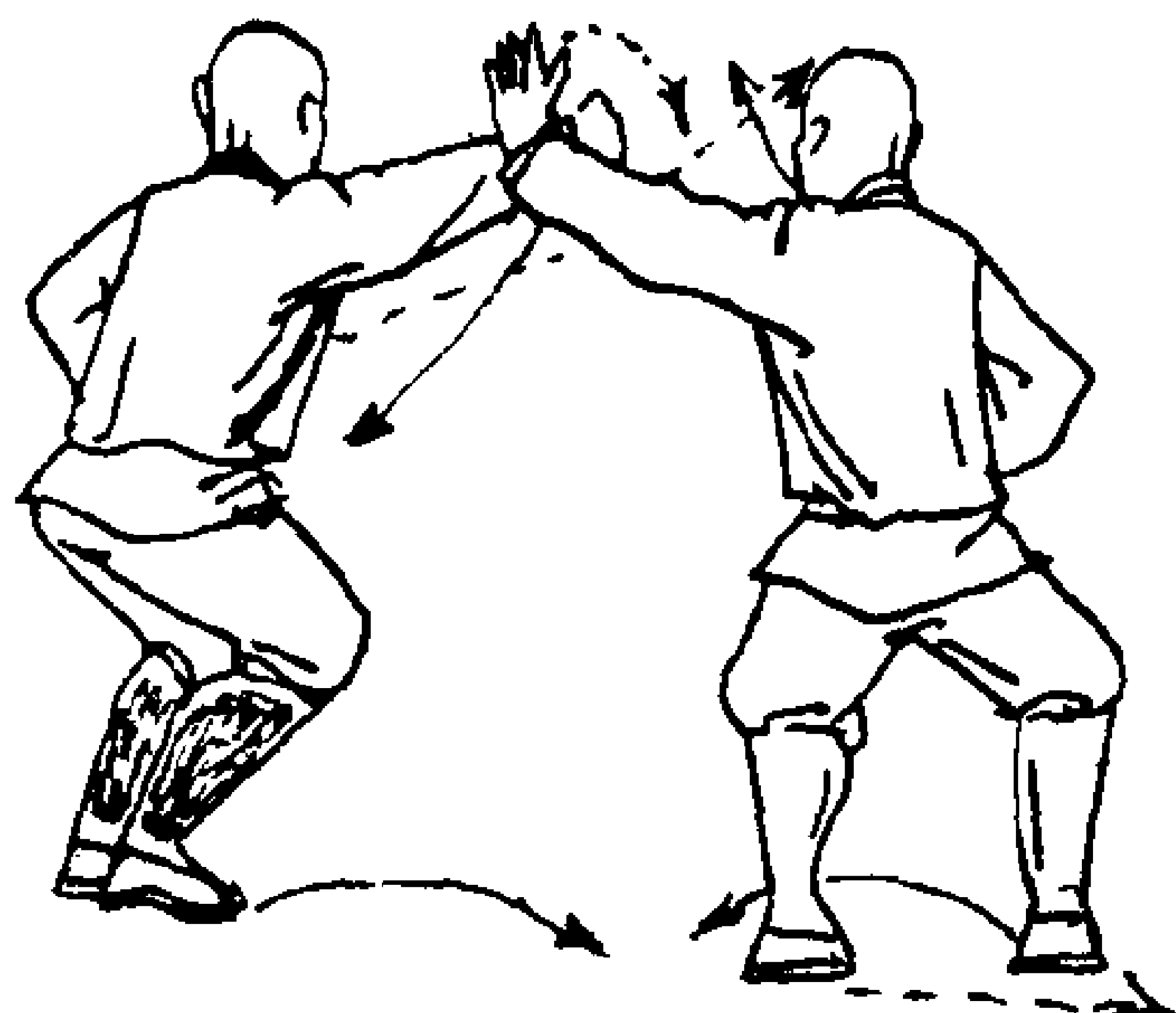


图8－80

30.甲单臂双攻，乙闭门双推

甲右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右臂屈肘右拳收护腰前侧，拳心向内，拳眼向上；左拳扳击乙方头部，拳心向右，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚离地前后换步，两腿成右弓步；同时两掌向外封推甲方左臂，掌心向外，掌指向上。目视甲方（图8－81）。

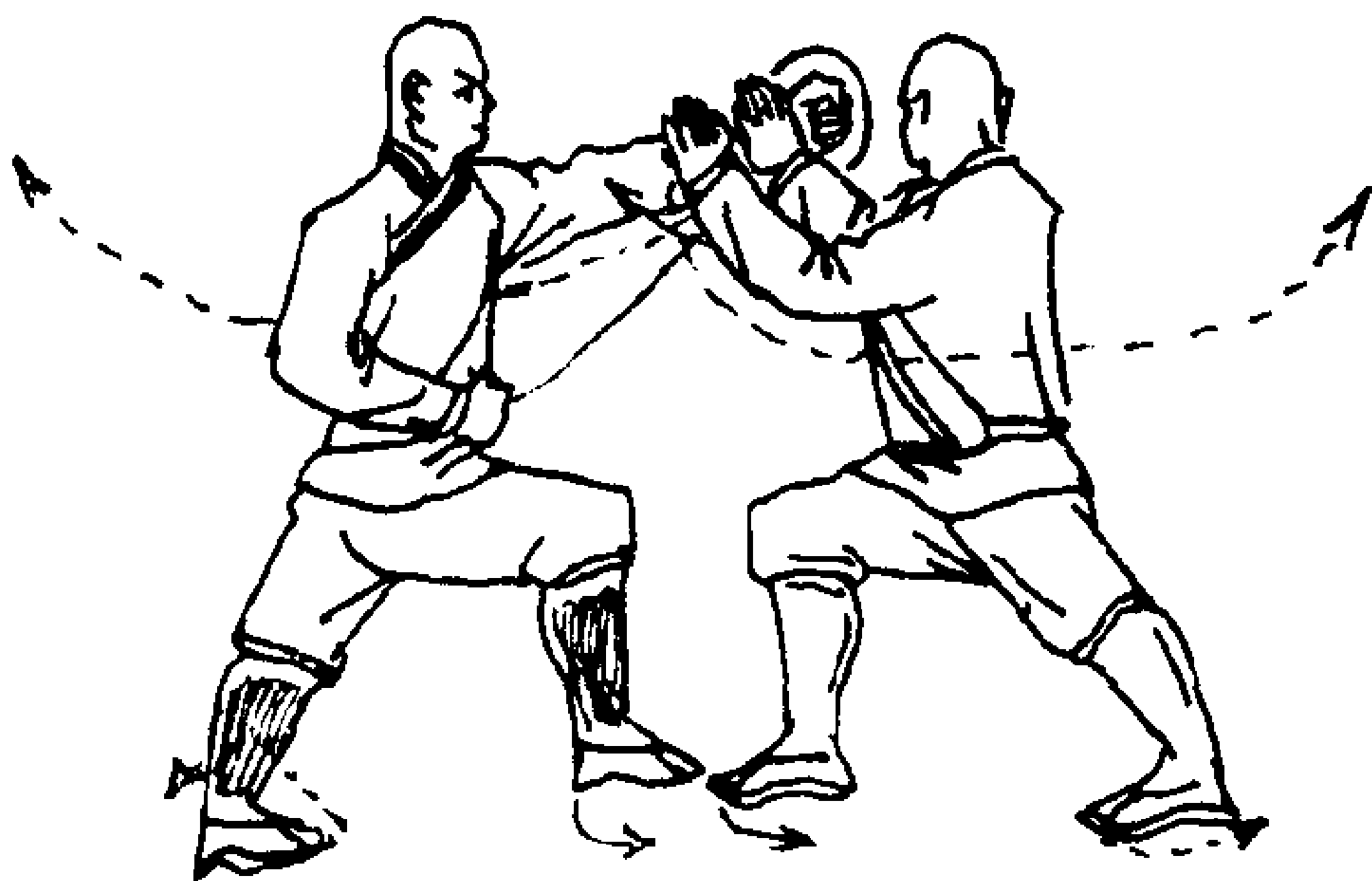


图8－81

31.双方坐马单鞭

甲乙双方两脚蹍地，体左转90°，两腿成马步；同时甲两拳变掌，甲乙双方各向两侧推掌，两掌尖高与耳平，掌心向外，掌指斜向上。目视右前侧（图8—82）。

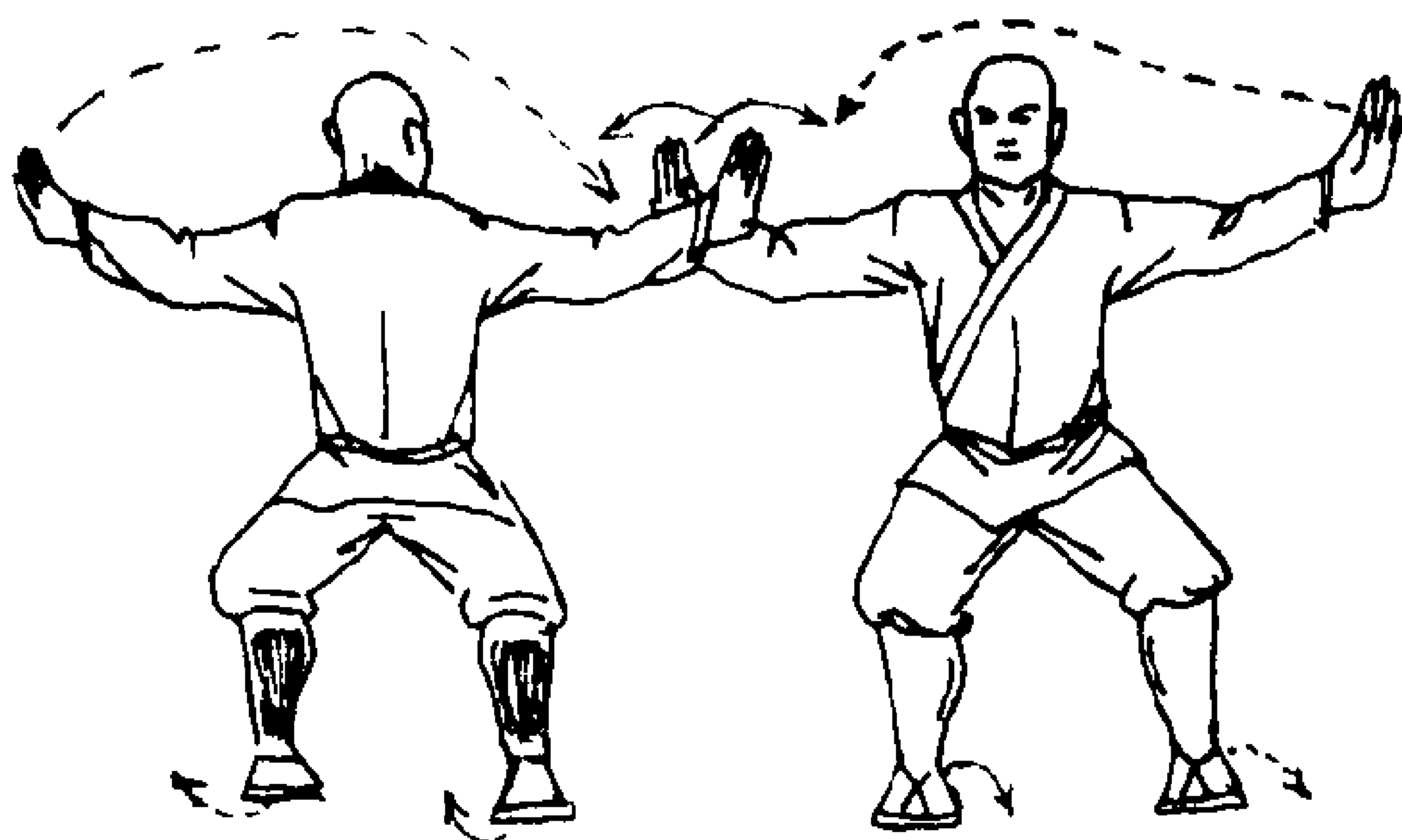


图8—82

32.双方采打独立

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时，左掌心由上向下拍击右掌背，掌心向下，掌指斜向外；右掌心向上迎击左掌背，掌心向下，掌指向前。目视两掌（图8—83）。

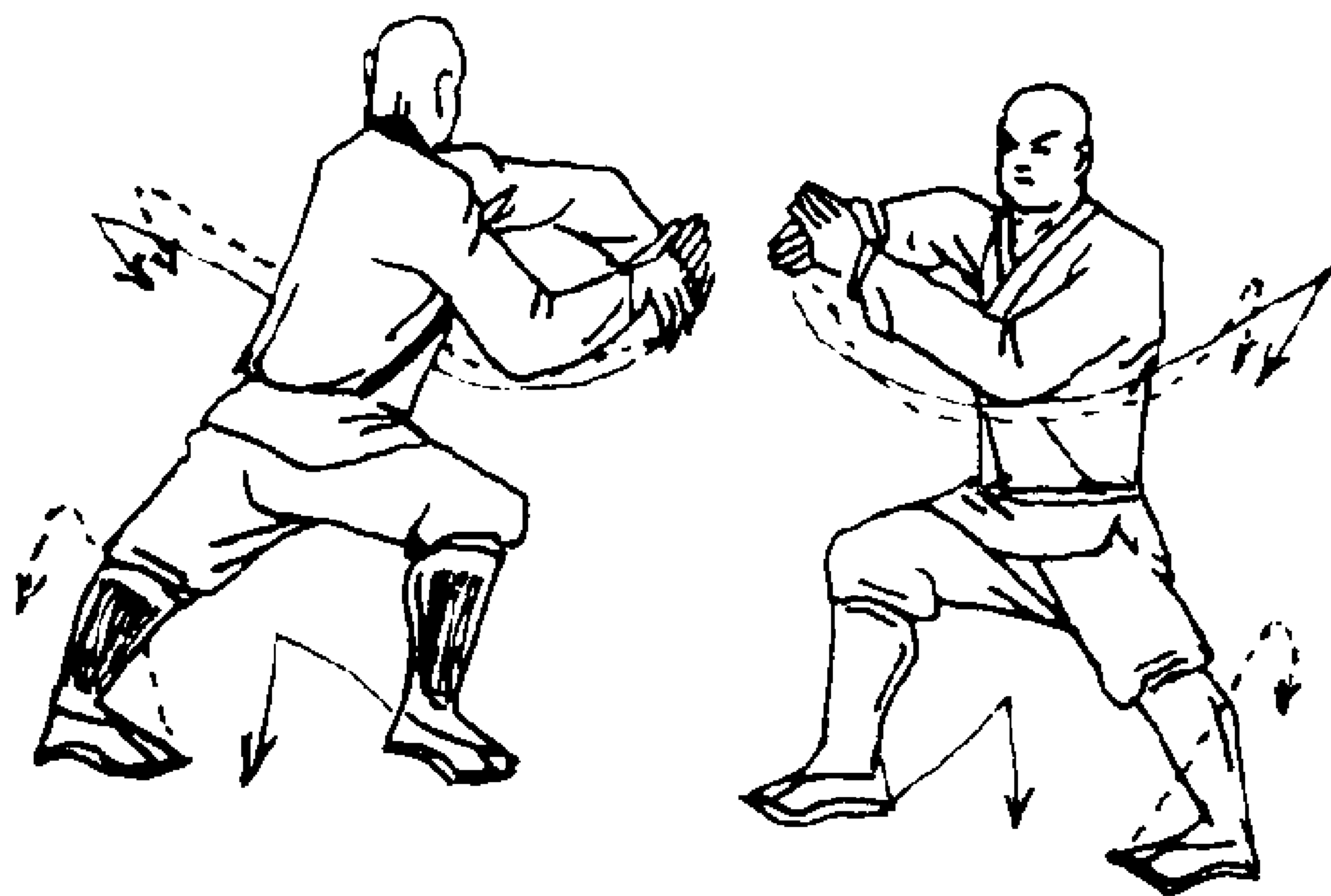


图8—83

上动不停，甲乙双方两脚为轴，体左转180°，右脚内收半步，震脚落地；左腿屈膝提起，两腿成独立势；同时，两掌随身势屈肘抱于胸前下侧，两掌心向下，掌指向外。目视前方（图8—84）。



图8－84

33.双方弓步冲拳

甲乙双方左脚在前方一步下落，两腿成左弓步；同时两掌变拳，右拳向前冲击，拳高与肩平，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图8—85）。

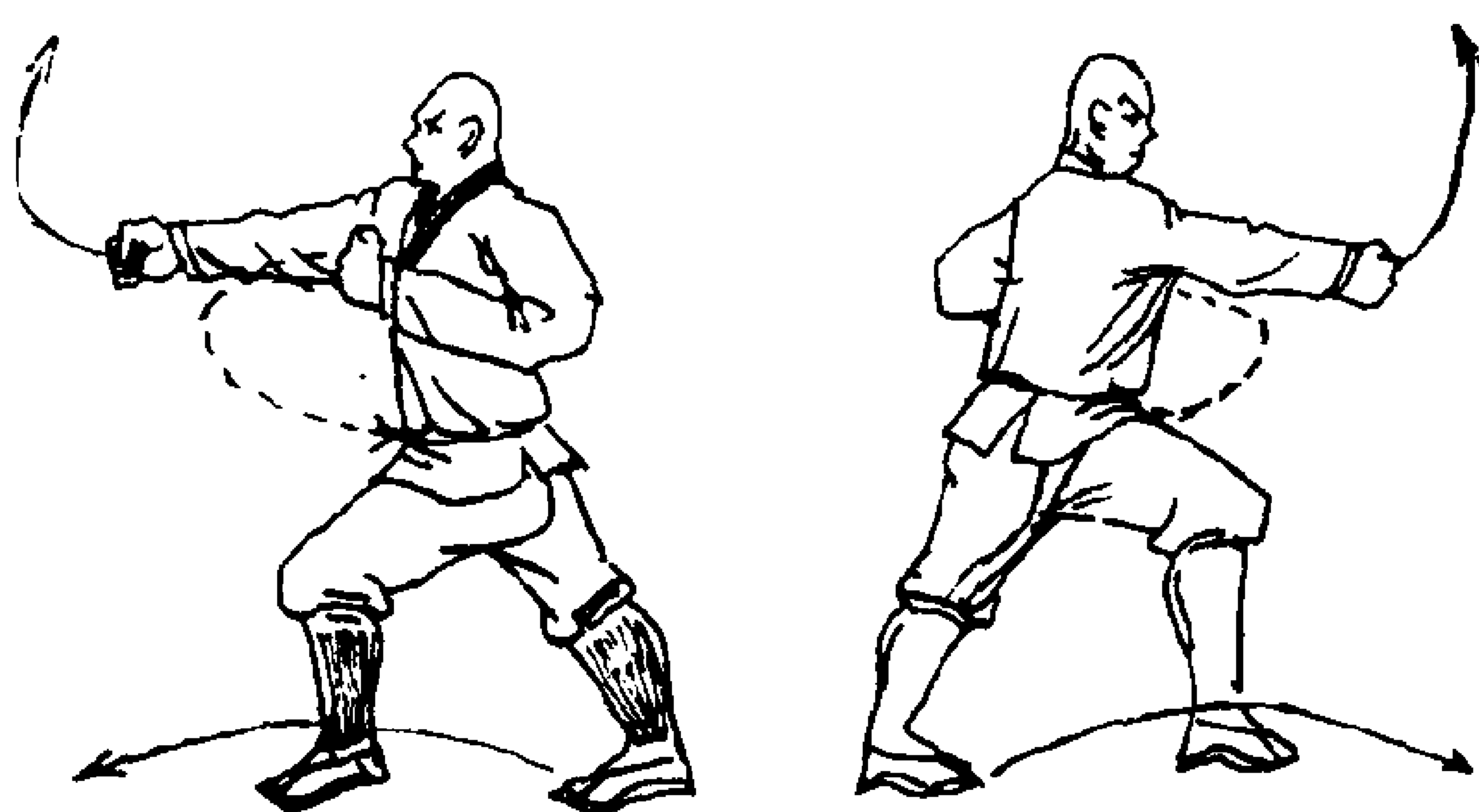


图8－85

34.双方梅鹿奔川

甲乙双方右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳变掌上架头前上方，掌心斜向左，掌指向上；左拳变勾手，崩于体左后侧，勾尖向下。目视左前侧（图8—86）。



图8－86

35.双方马步崩阴

甲乙双方右脚内收，震脚下落，左脚前上一步，体右转90°，两腿成马步；同时，右掌变勾手，向右侧崩击，勾尖向下；左臂屈肘左勾手变掌护于右肋前侧，掌心向内，掌指向右。目视对方（图8—87）。

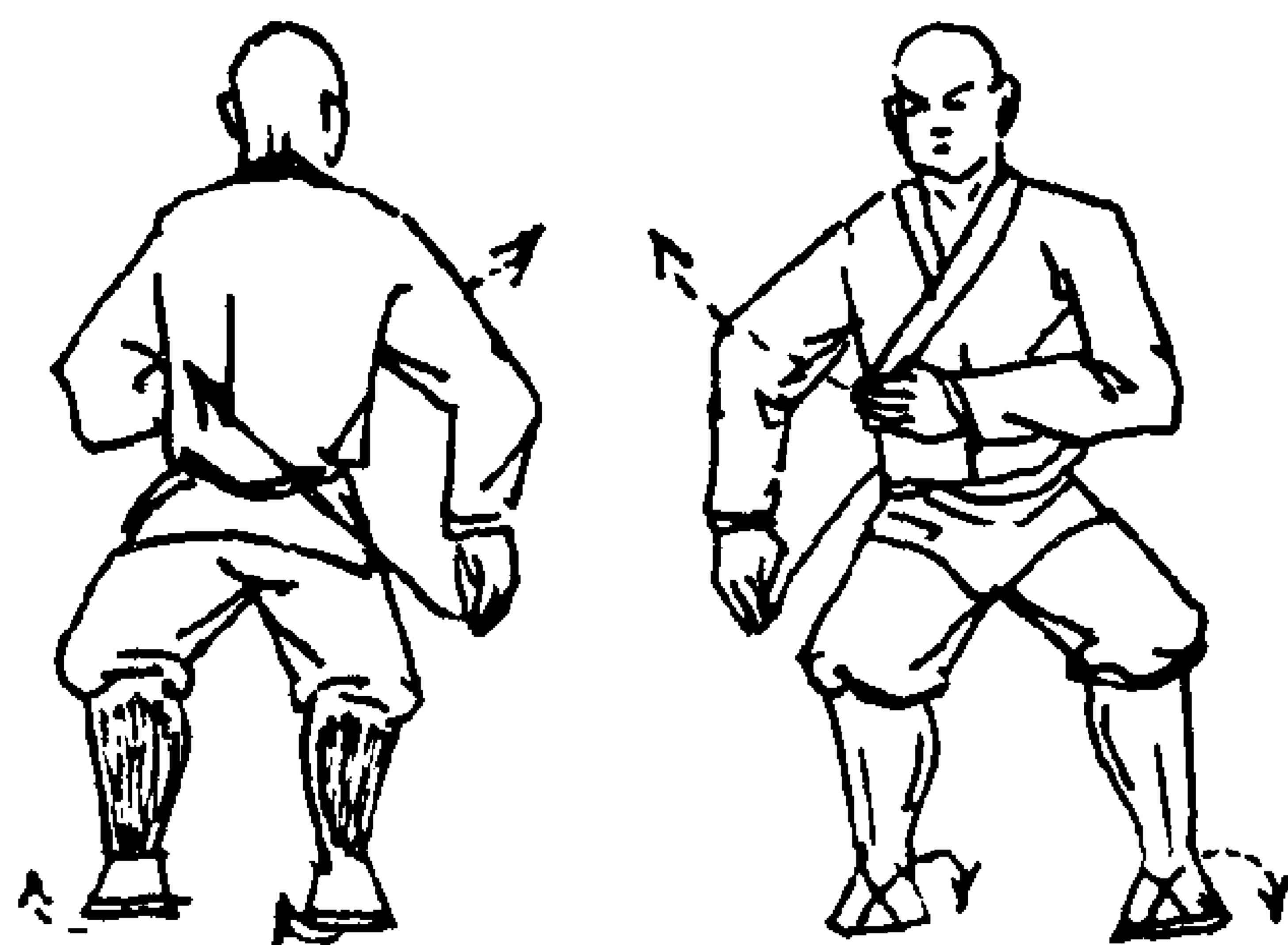


图8－87

36.双方扬门推掌

甲乙双方两脚踢地，体右转90°，两腿成右虚步；同时，左掌向前方推击，掌尖高与头平，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右勾手变掌收护于右肋前侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视对方（图8—88）。



图8—88

37.双方上步崩推

双方右脚内收，震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，两掌在胸前交叉，左掌变勾手与右掌一同向前崩推，勾掌相距七寸，右掌心向前，掌指向上，左勾尖向下高与掌相平。目视前方（图8—89）。

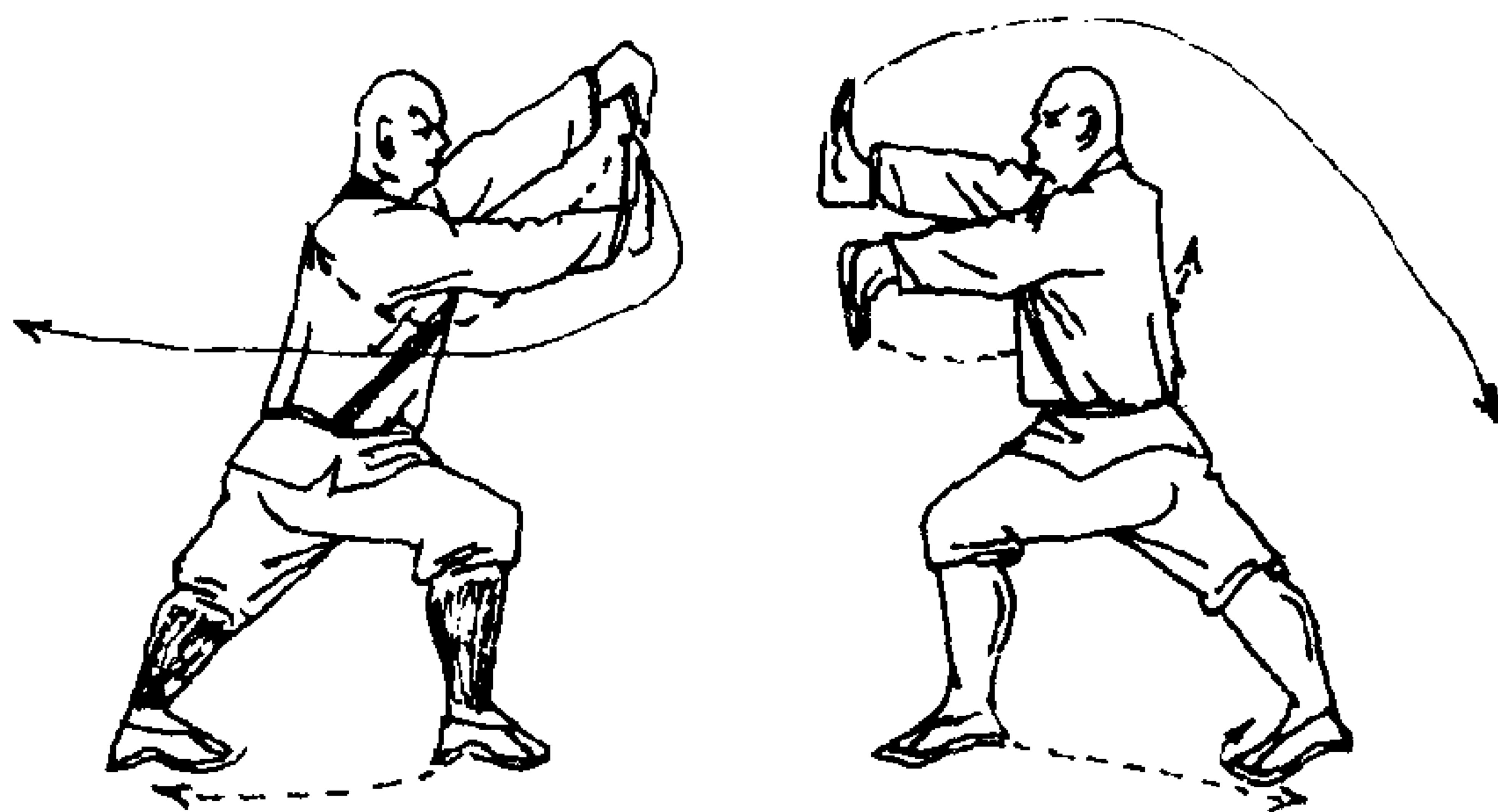


图8—89

38.双方乌龙摆尾

甲乙双方左脚后撤步与右脚并步，两腿屈膝微蹲；同时，右掌随势后扫于体右后侧，掌心向右，拳指向后；左臂屈肘、左勾手变掌护于体左前侧，掌高与鼻平，掌心向右，掌指向上。目视对方（图8—90）。



图8－90

双方收势

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两脚开立，上体正直，两臂屈肘两掌当胸合十，掌心相对，掌指向上。目视前方（图8—91）。

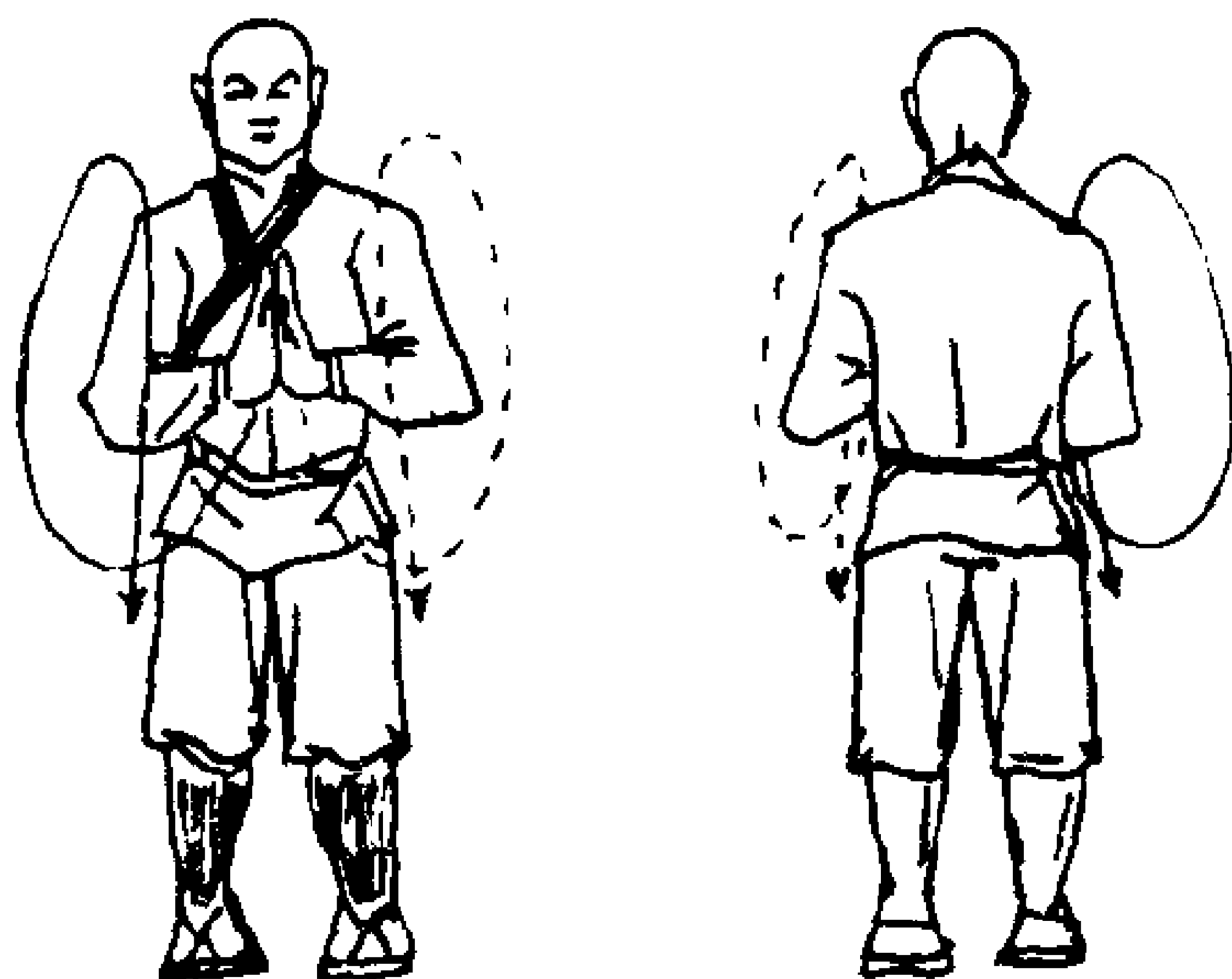


图8－91

接上式双方两掌下落向外、向上环弧，再向内、向下落于两胯外侧，两掌心向内，掌指向下。目视前方（图8—92）。

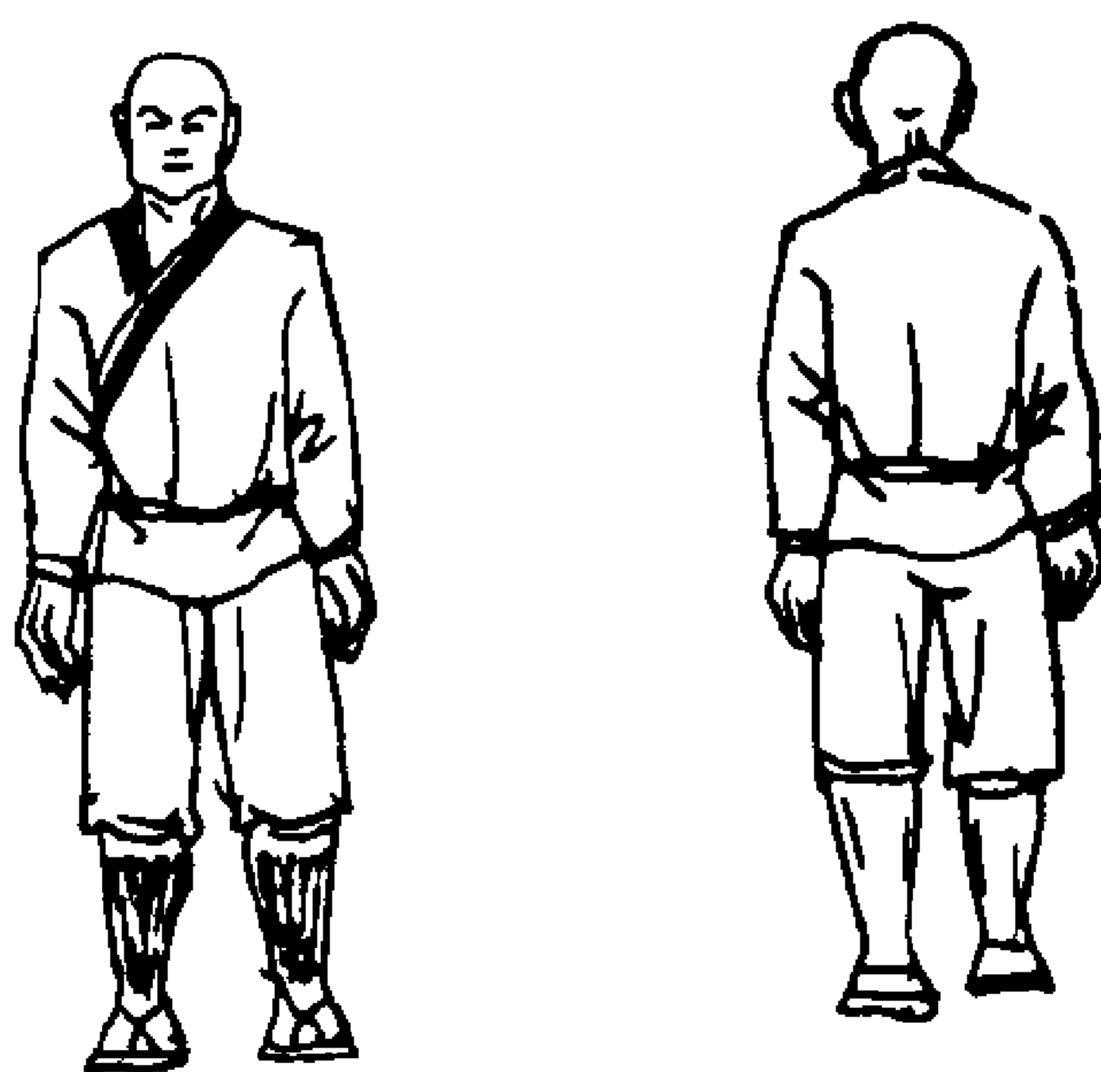


图8—92

第九章　少林八极混蹲功

少林八极混蹲功一个显著特点就是动作运行缓慢。其单练套路要求拳、掌的动作在运行时一定要缓慢，每一招势结束时要使一次抖劲，同时双脚配合也以内劲缓慢运行，可以震脚，也可以不震脚，震脚内气发，不震则内气沉。此功每一招势要练到劲上加劲。单练套路演练时间不得短于5分钟，长可达120分钟，效果才好。

一、少林八极混蹲功歌诀

"少林八极混蹲功，内中功法妙无穷。
八极精华其玄妙，刻苦修炼数百冬。
动作要慢静如岳，深气沉匀缓运行。
一蹲金刚把门势，二蹲罗汉单臂功。
三蹲力士缠拿抓，四蹲和尚坐铜钟。
五蹲老僧碰双碑，六蹲童子朝祖宗。
七蹲英雄独立站，八蹲砍柴上山峰。
混蹲功法秘不传，歹恶之徒窃获难。"

二、少林八极混蹲功动作顺序

起势　1.开天辟地　2.铁门把门　3.后甩铁鞭　4.弓步挥鞭　5.罗汉双撑　6.大缠擒敌　7.小缠断腕　8.力士推山　9.金刚钻井　10.双捶贯顶　11.弹踢崩拳　12.马上单鞭　13.采抓擒敌　14.金鸡独立　15.野马回头　16.马桩崩掌　17.迎面推掌　18.弓步勾掌　19.黄龙搅尾　20.童子拜佛　收势

三、少林八极混蹲功图解说明

起势

双脚开立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，贴于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图9—1）。

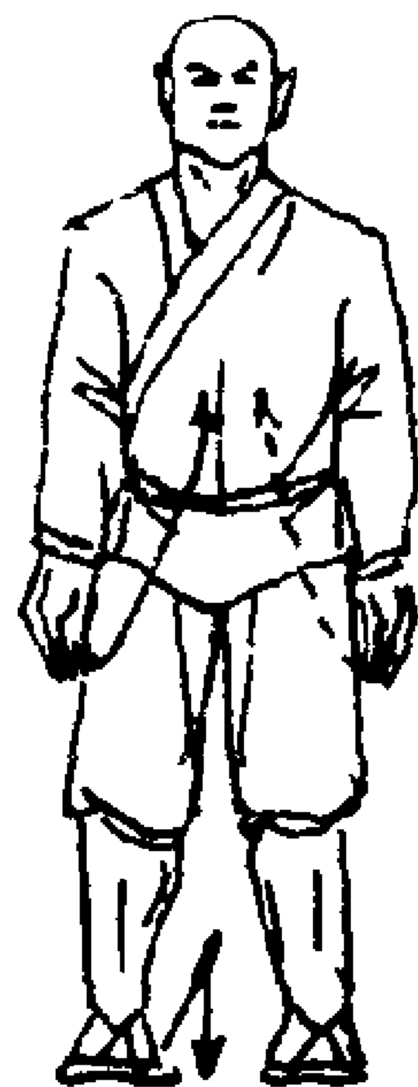


图9－1

1.开天辟地

抬右脚原地震脚下落，两腿屈膝半蹲；同时两臂屈肘、两掌变拳护于胸前两侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—2）。

上动不停，抬左脚向左跨步震脚下落，两腿慢慢变成马步；同时，两拳慢慢向两侧崩开，成斜半圆型，拳心斜相

对，拳眼向上。目视前方（图9—3）。



图9—2



图9—3

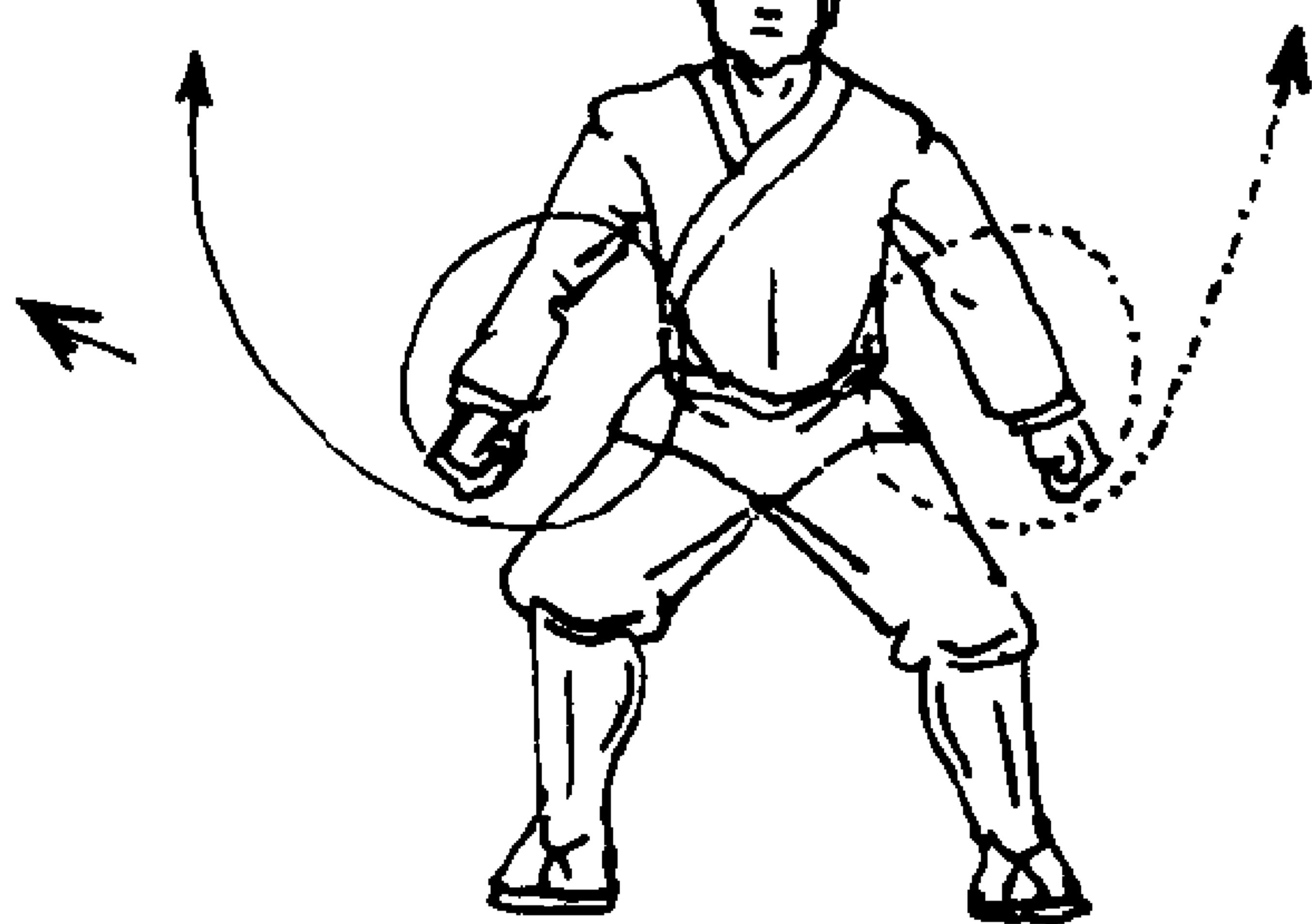


图9—4

上动不停，两脚离地向上跳起，震脚落原处，两腿马步不变；同时，两拳随势上举再砸向两侧下方，拳高与胯平，拳心斜向内，拳眼向前。目视前方（图9—4）。

2.铁闩把门

两腿马步不变；两拳先在两侧环弧，再平展，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上。目视前方（图9—5）。

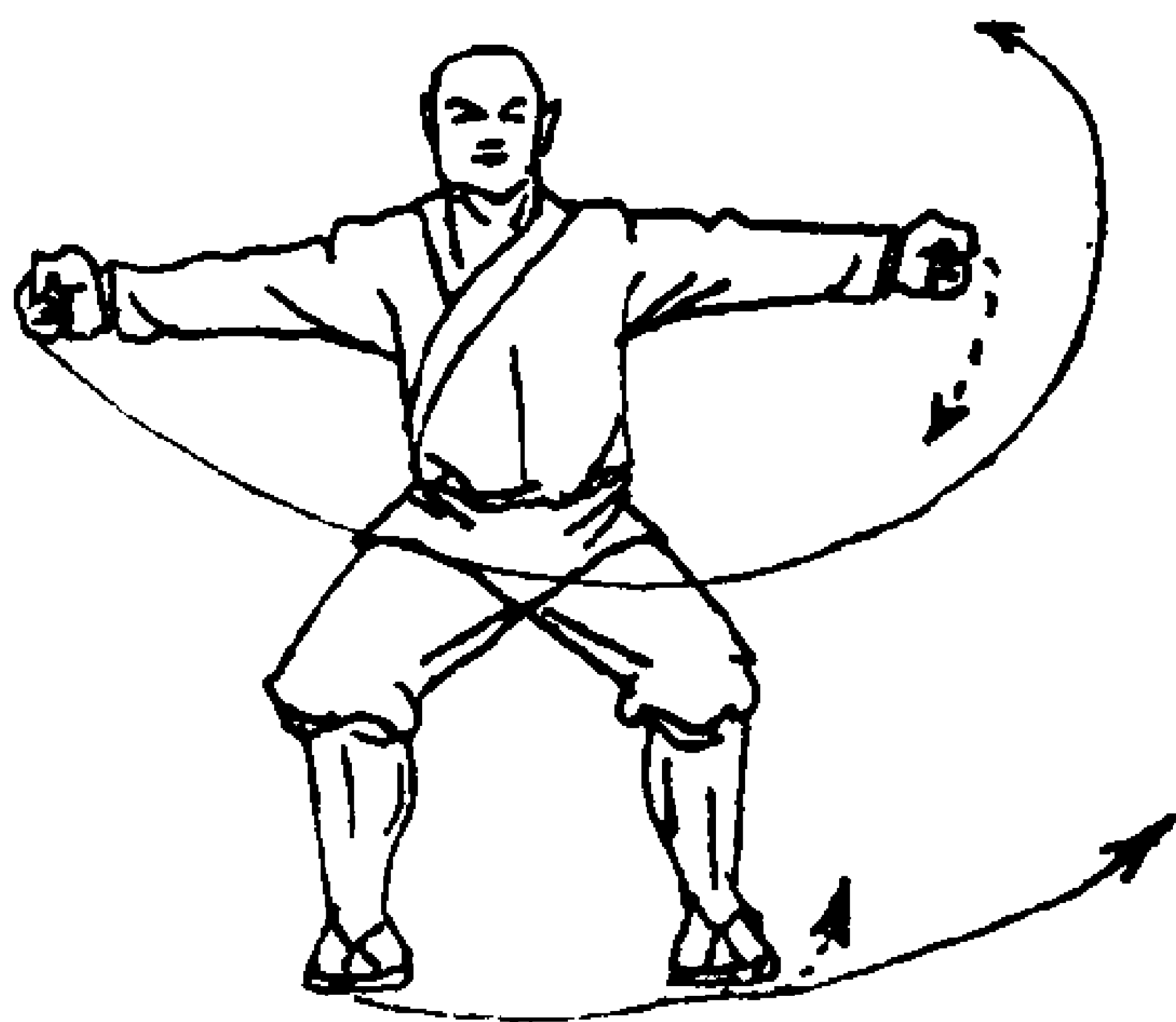


图9—5

3.后甩铁鞭

两脚踝地，体左转90°，右脚向前战踢；同时，右臂屈肘右拳向前方挑撩，拳心向内，拳眼向右；左臂屈肘收护于胸前，拳心向内，拳眼向右。目视前方（图9—6）。

右脚在前方震脚下落，左脚前上一步，两脚为轴体右转90°，两腿成马步；同时，右拳随势崩于右侧方，拳高与肩平，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视左前侧（图9—7）。

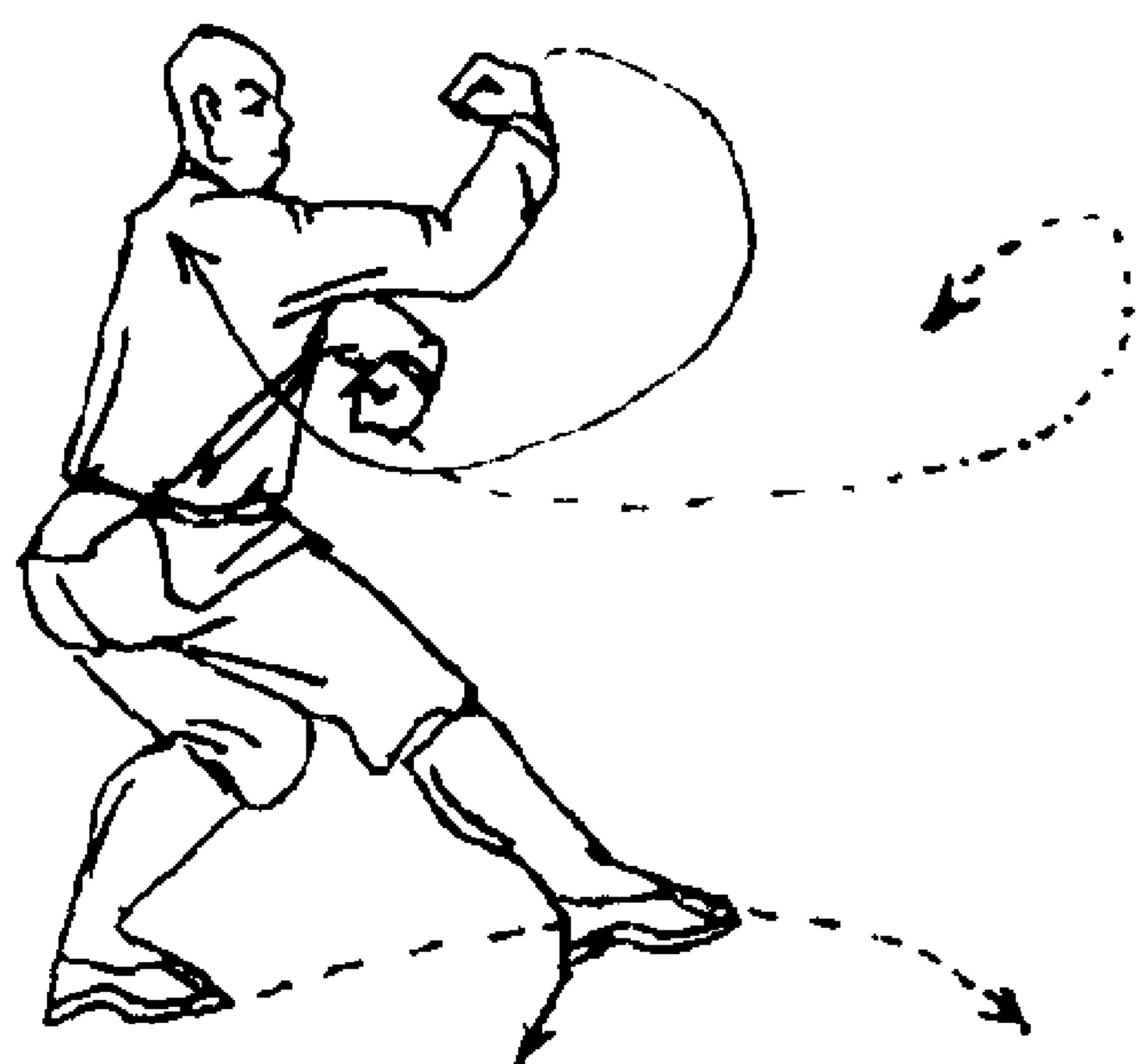


图9—6

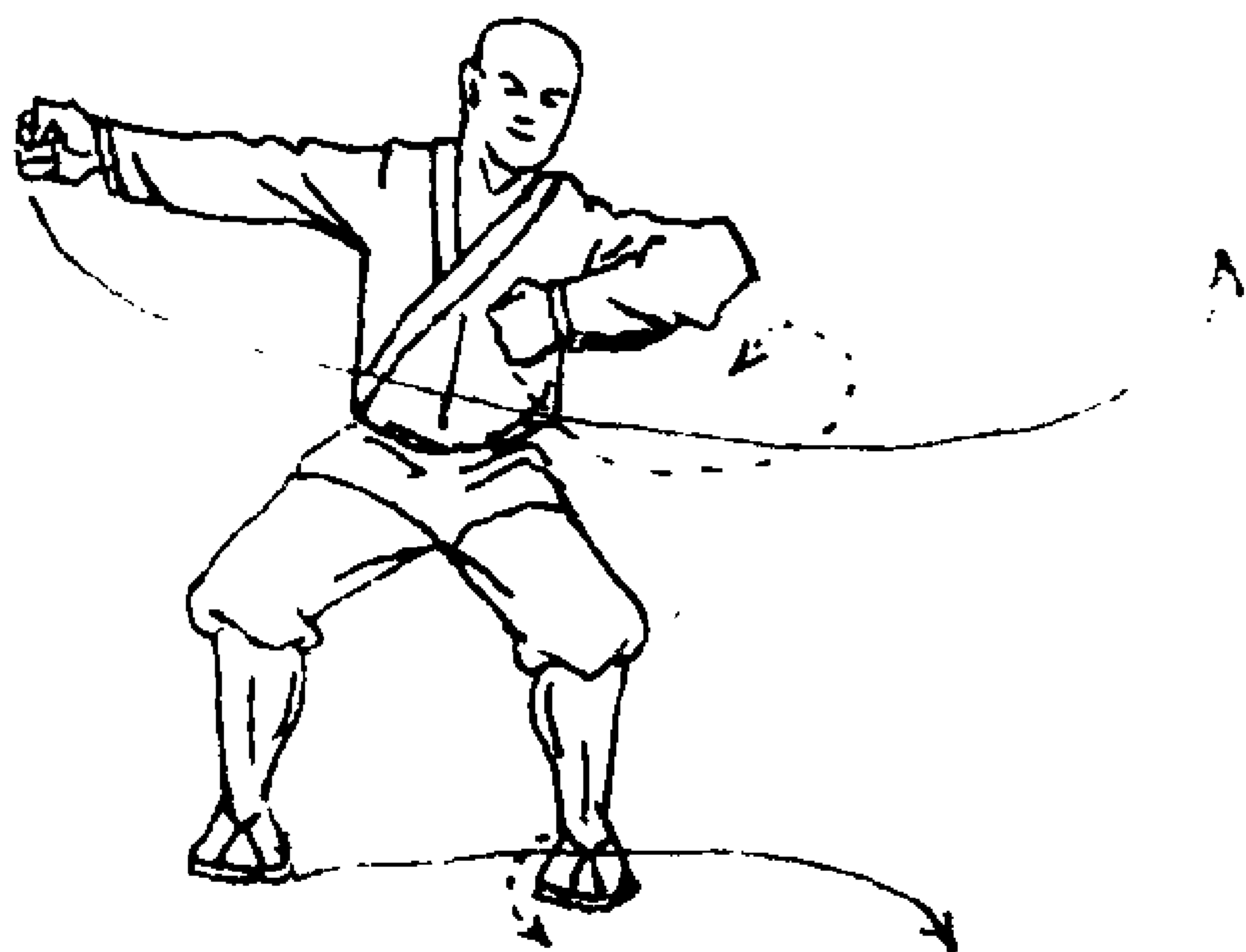


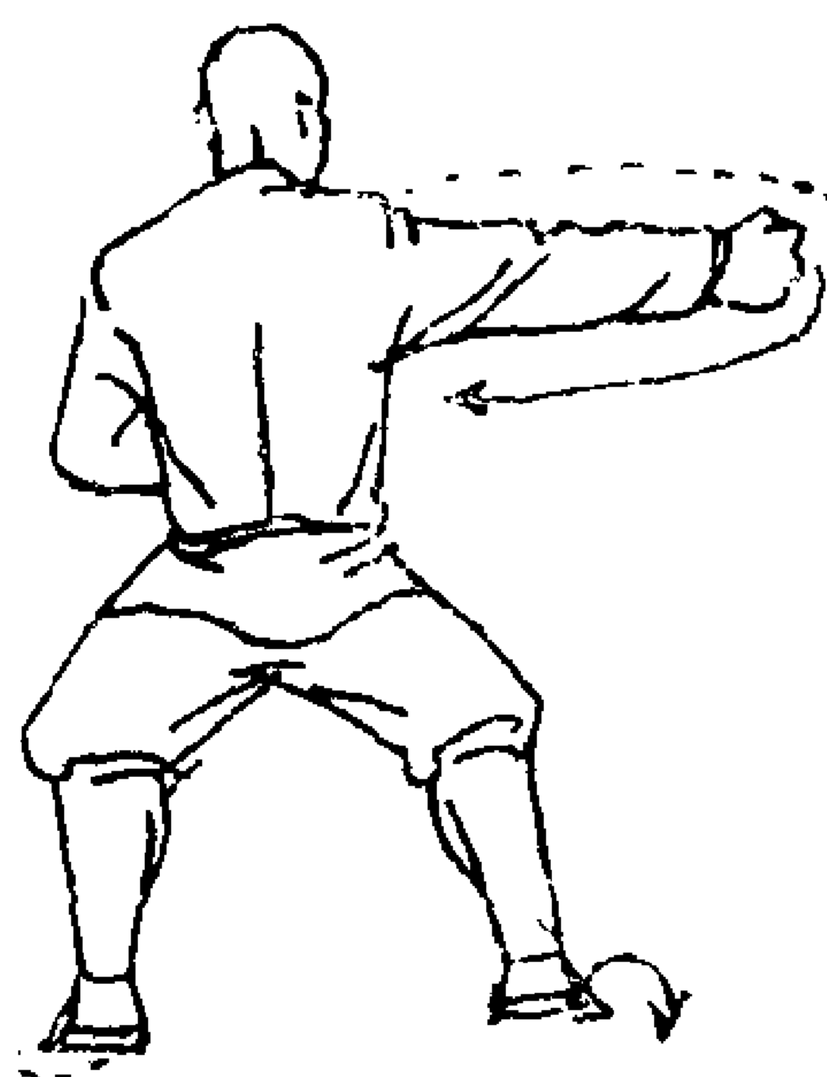
图9—7

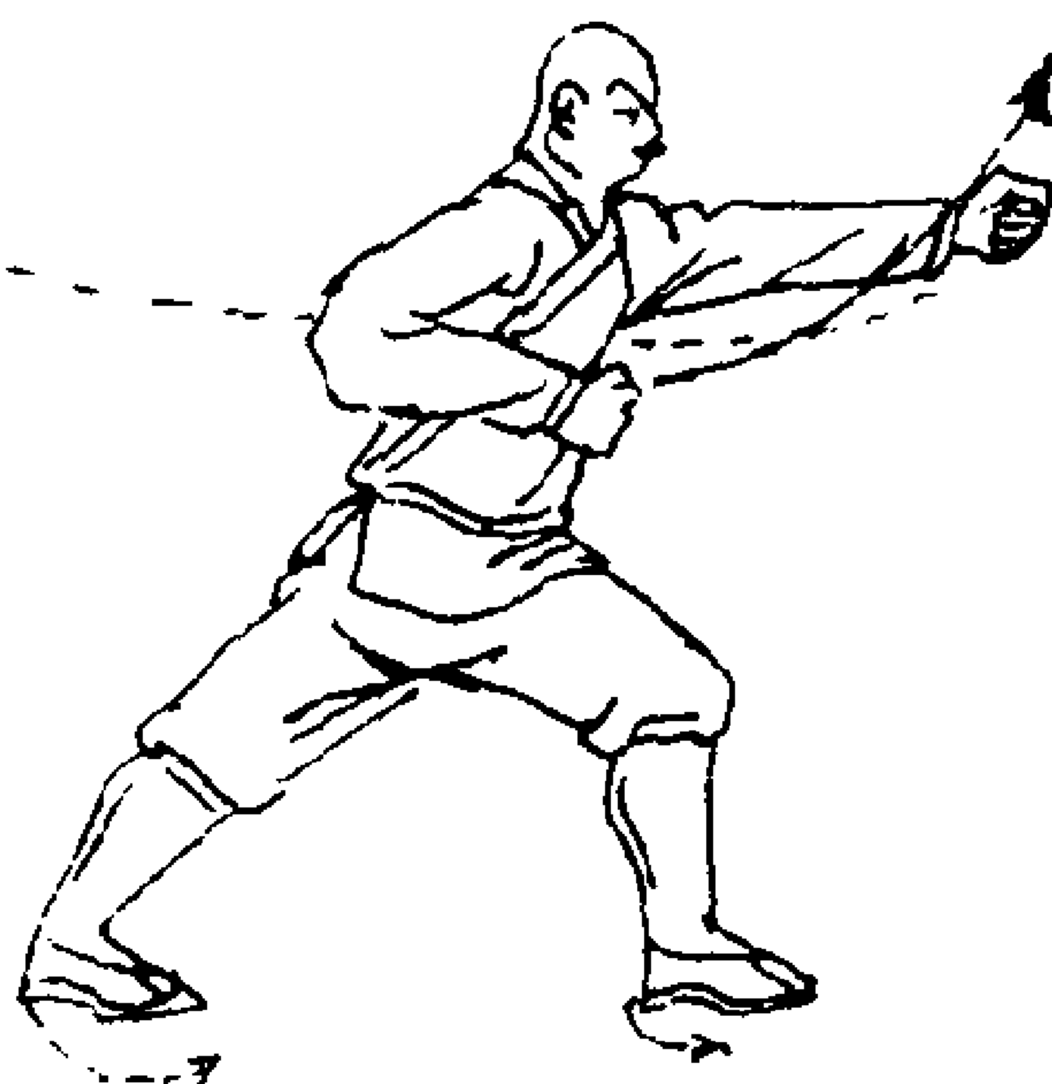
4.弓步挥鞭

右脚抬起、左脚为轴体左转180°，右脚原地下落，两腿成马步；同时右臂随势向左侧扳击，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视右拳（图9—8）。

上动不停，两脚为轴体右转90°，两腿成右弓步；右臂屈肘右拳收回护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上；左拳向

前猛力扳击，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图9—9）。


图9－8


图9 9

5.罗汉双撑

两脚为轴体左转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，向两侧推展，两掌高与头平，掌心斜向前，掌指向上。目视前方（图9—10）。

上动不停，两腿马步不变，两掌慢慢向下劈砍，至高与胯平时，双掌猛力抖劲，掌心向前，掌指向外。目视前方（图9—11）。


图9 10


图9－11

上动不停，两腿马步不变，两掌慢慢从两侧向上抓握成拳，收护于颈下侧，拳心向下，拳眼向内，两肘尖向上猛力抖劲。目视前方（图9—12）。

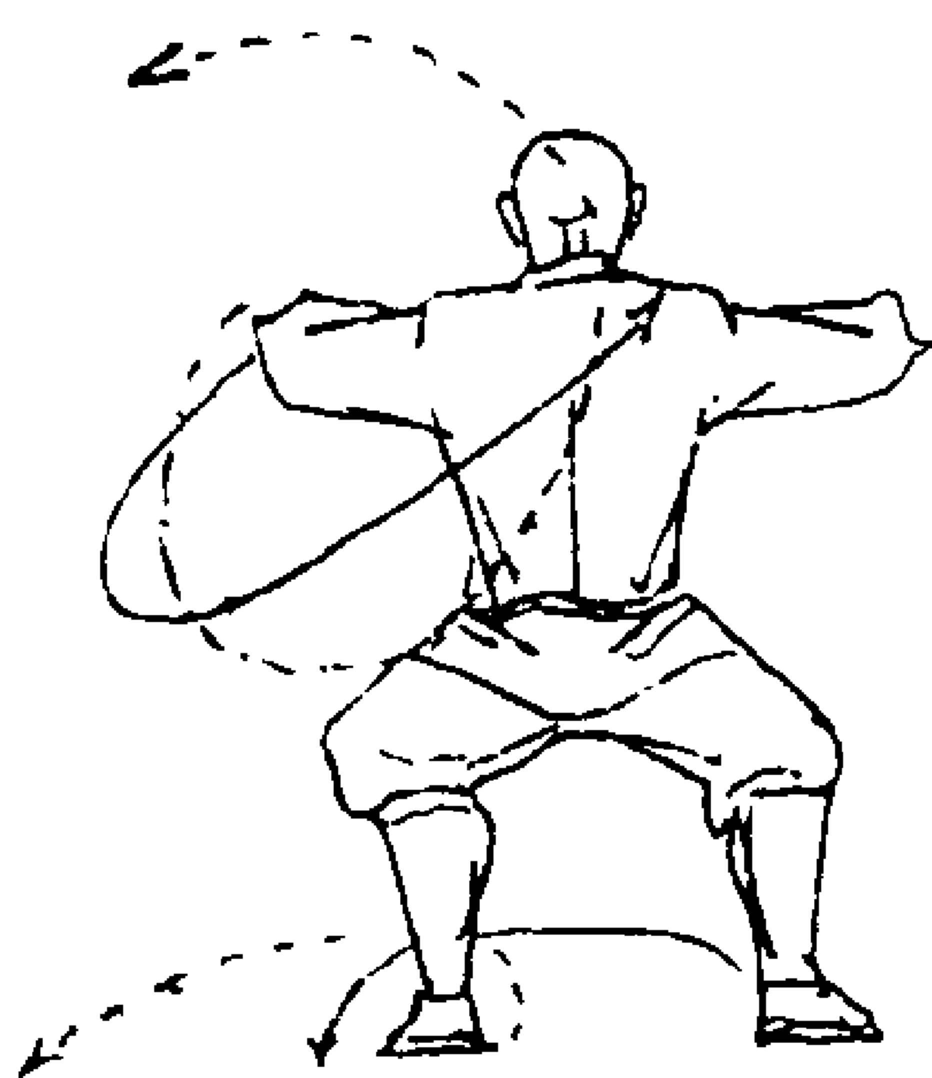


图9—12

6.大缠擒敌

先右后左两脚离地跳起，体左转360°，右脚先震脚落地，左脚在右脚内侧一步落地，两腿成马步；同时，右掌慢慢推向右侧方，掌心斜向右，掌指斜向上；左掌横架于头前上方，掌心向前，掌指向右。目视右侧（图9—13）。

上动不停，抬左脚原地震脚下落，右脚抬起，体右转180°，右脚横撤于右侧一步，两腿成马步；同时，左掌随势推向左侧，掌心向左，掌指向上；右臂屈肘护于右胸前侧，掌心斜向左，掌指向上。目视左前侧（图9—14）。

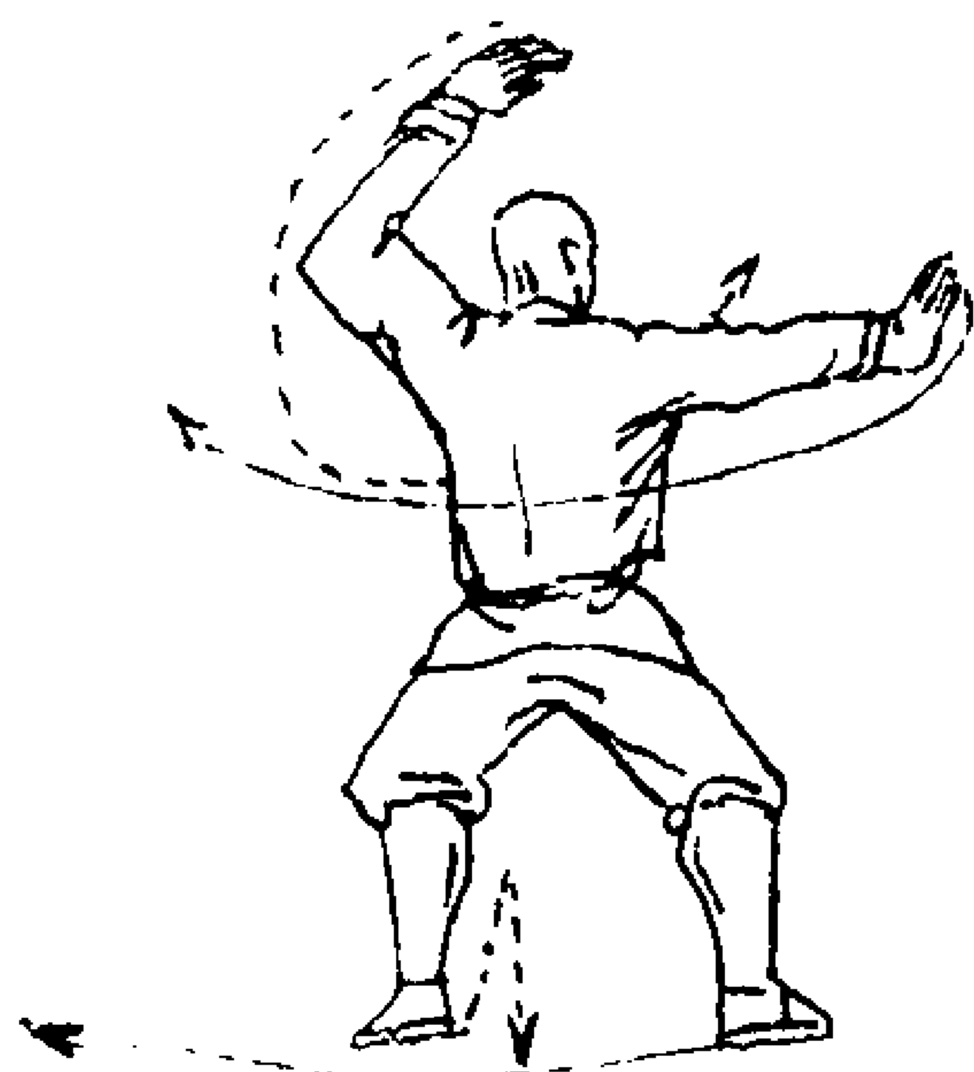


图9—13

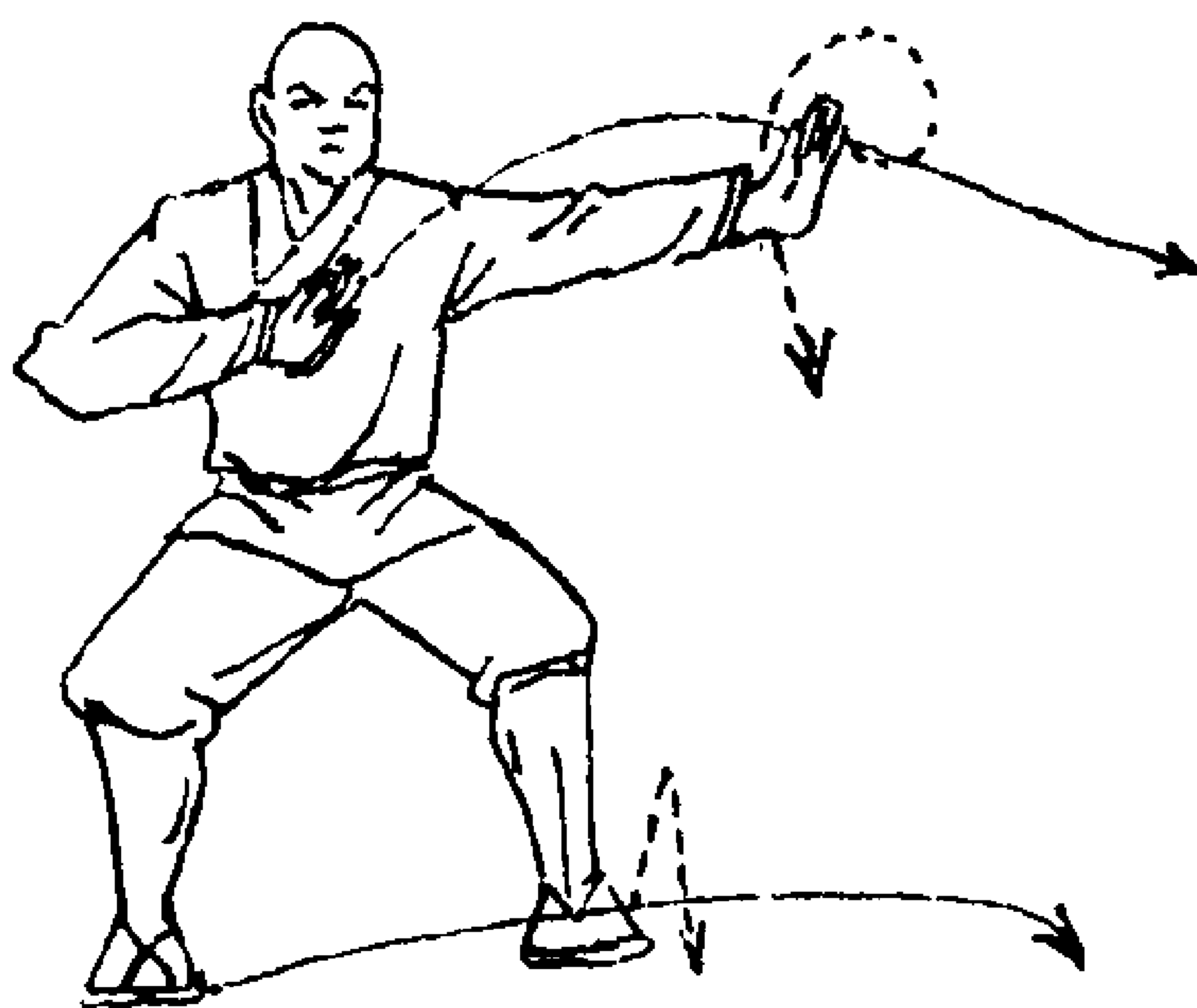


图9—14

上动不停，抬左脚原地震脚下落，体左转180°，右脚向右侧横上一步，两腿成马步；同时，左臂屈肘左掌随势旋腕缠抓收护胸前，掌心斜向右，掌指斜向上；右掌向右侧推击，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右掌（图9—15）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体右转180°，左脚向左侧横上一步，两腿成马步；同时，右臂屈肘右掌旋腕护于右胸侧，掌心斜向左，掌指斜向上；左掌推于左侧方，掌心向左，掌指向上。目视左前侧（图9—16）。

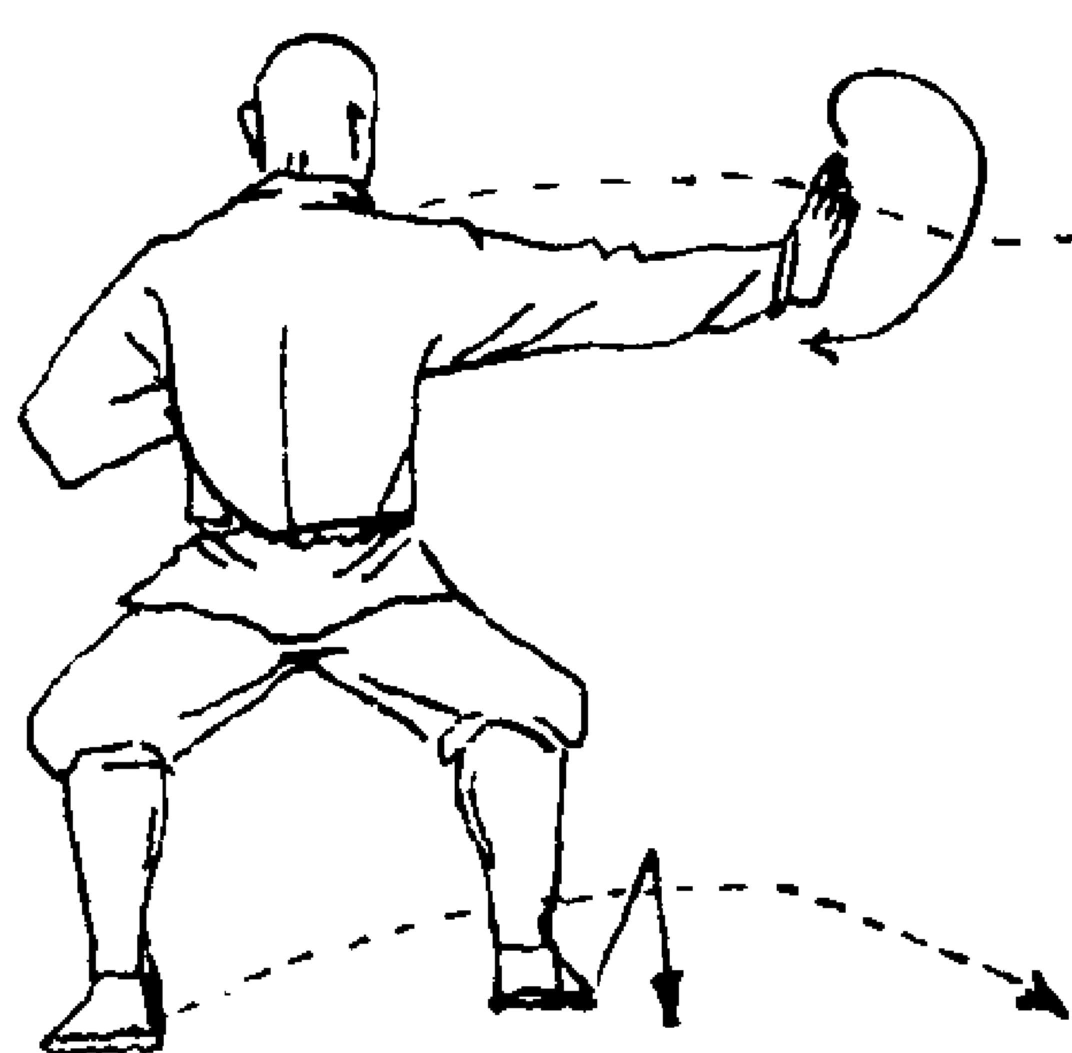

图9－15

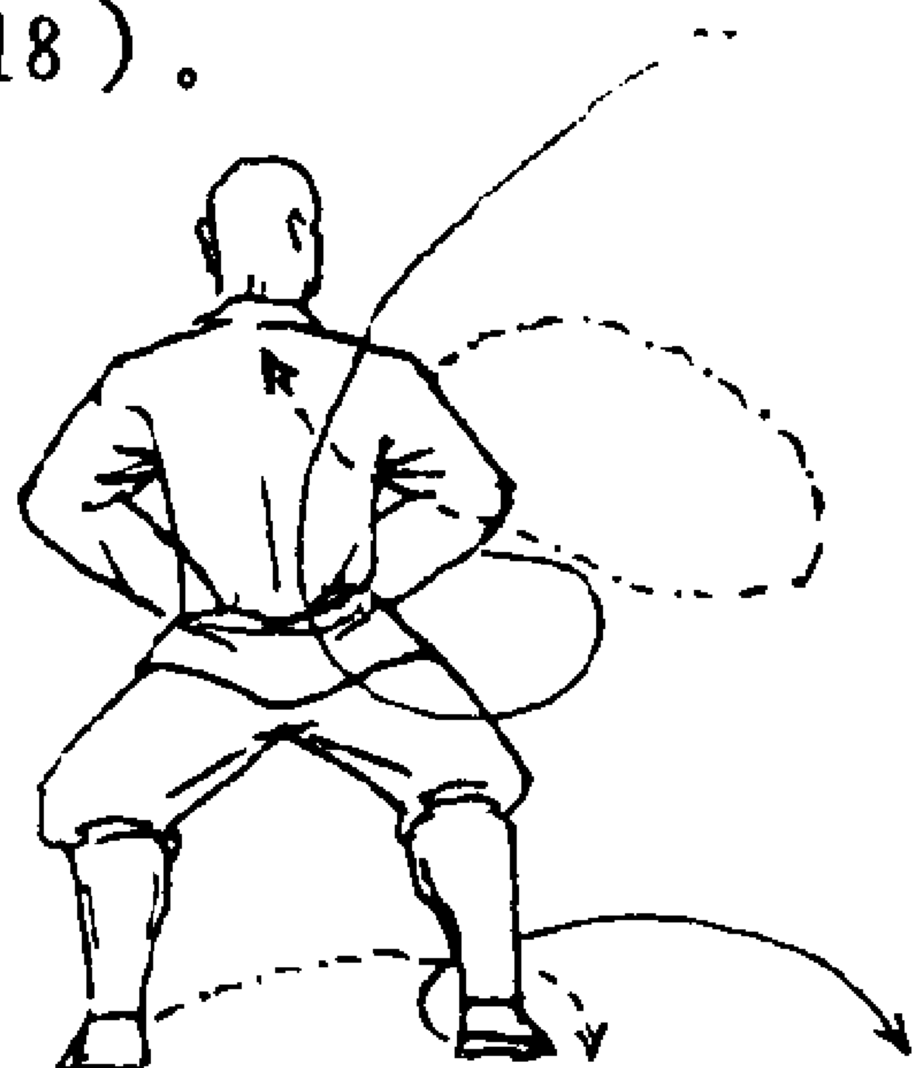

图9－16

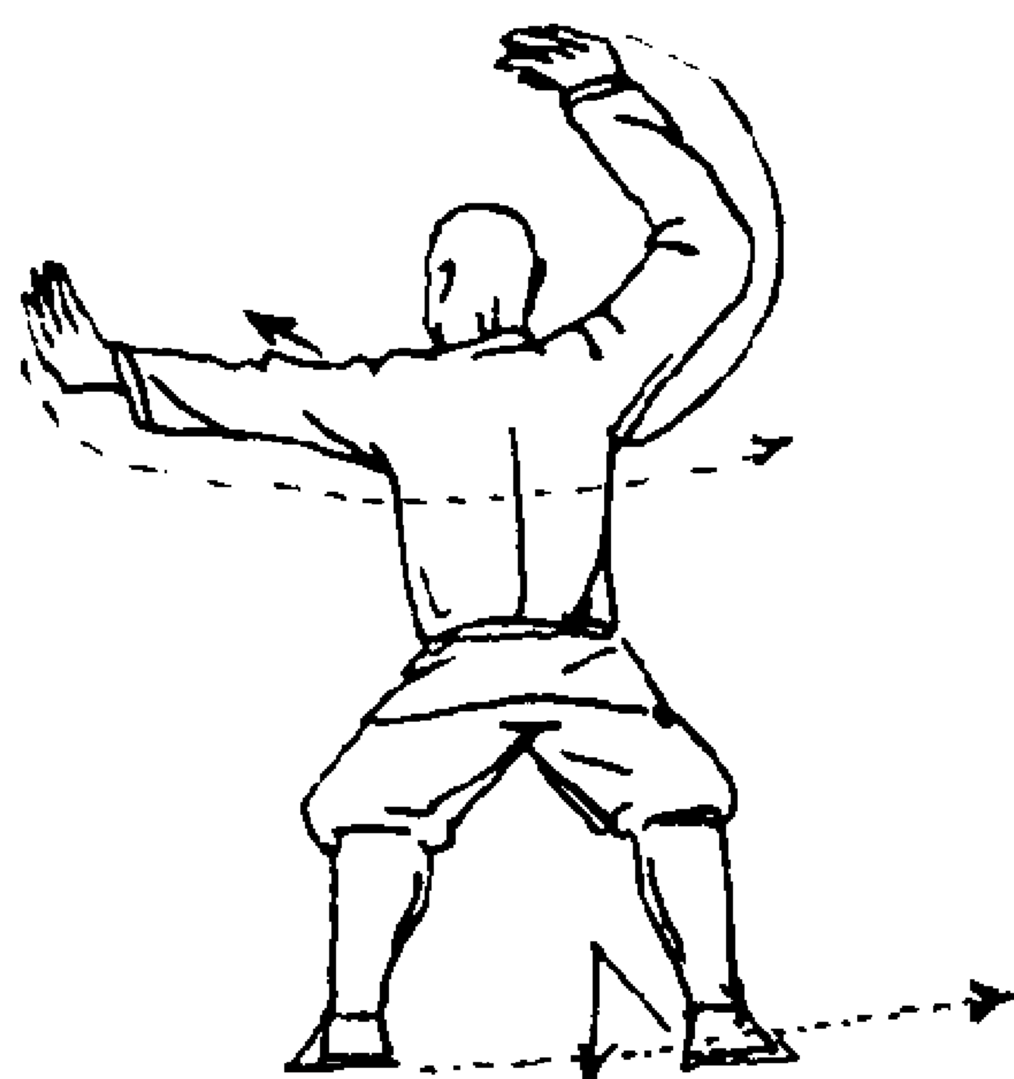
7.小缠断腕

抬左脚原地震脚下落，体左转180°，右脚向右横上一步，两腿成马步；同时，右掌心由上向下拍击左掌背，两臂屈肘两掌旋腕变拳护于腰间前侧，两拳心向内，拳眼向上。目视右前方（图9—17）。

上动不停，先左后右两脚离地，向右旋跳转体360°，左脚先震脚下落，右脚向右侧横撤一步，两腿成马步；同时两掌随势转动，左掌推向左侧方，掌心斜向左，掌指斜向上；

右掌上架头上右侧，掌心向上，掌指向左。目视左掌（图9—18）。


图9－17


图9－18

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体左转180°，左脚横撤一步，两腿成马步；同时，右掌推向右侧方，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护胸，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右掌（图8—19）。

上动不停，抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚向左横跨一步，两腿成马步；同时，左掌由上向下拍击右掌背两臂屈肘、两掌夹紧护于腰间前侧，掌心向内，掌指斜向下。目视左前侧（图9—20）。

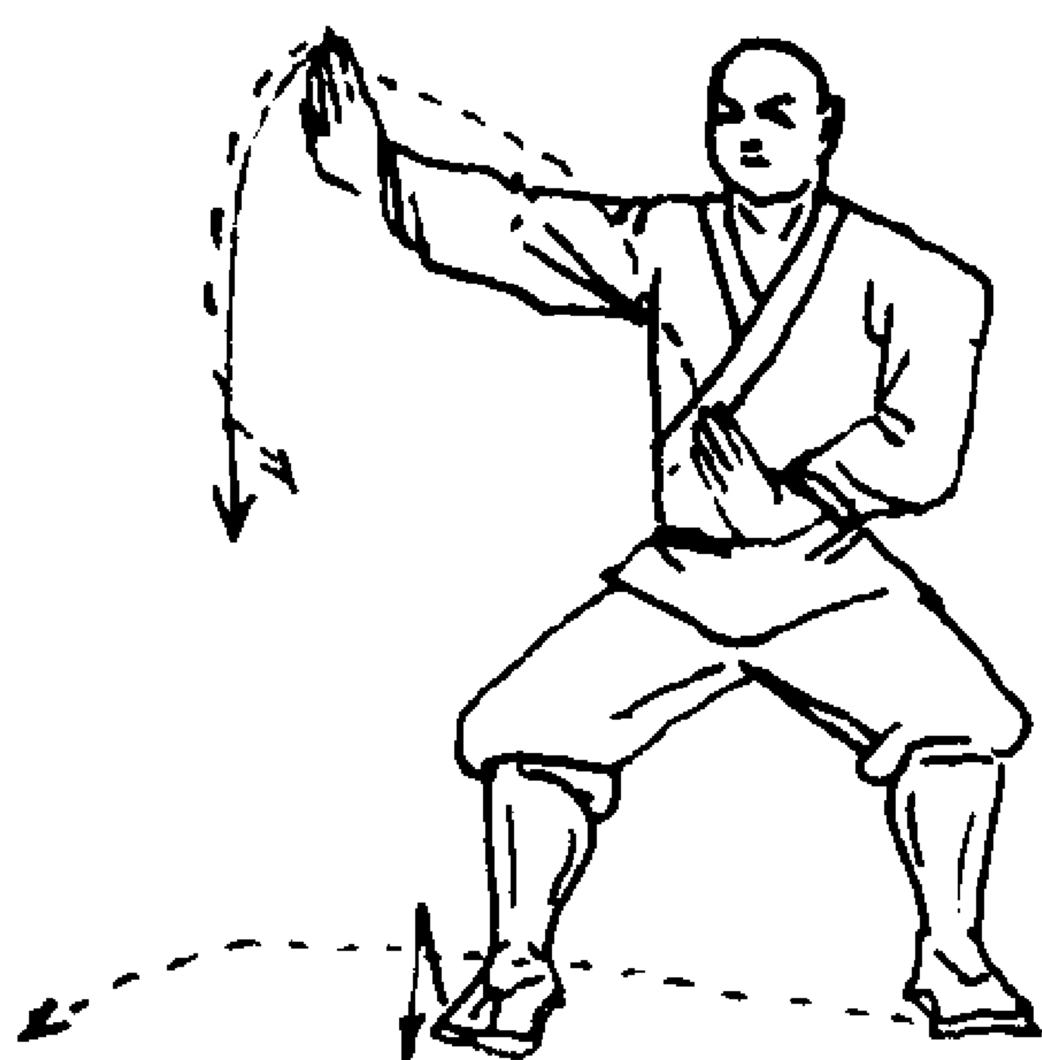

图9－19


图9－20

8.力士推山

右脚抬起、左脚为轴体右转270°，右脚与左脚并步下落，两腿屈膝成蹲步；同时，右掌随势向前推击，掌高与鼻平，掌心向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护左肋，掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方（图9—21）。

上动不停，抬右脚前移震脚落地，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，右掌先下按再上抬，与左掌一同向前推击，两掌心向前，掌指向上。目视前方（图9—22）。

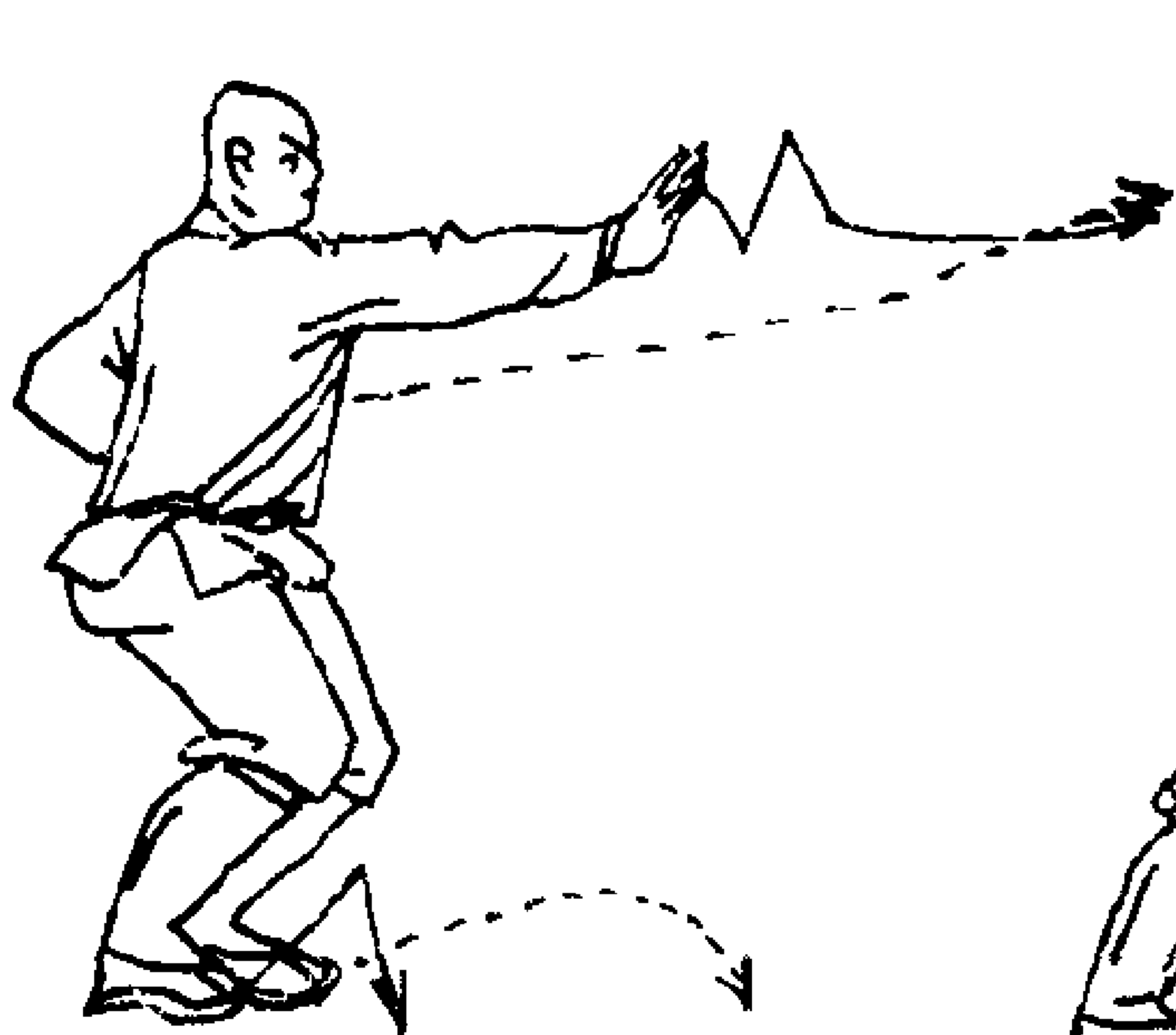


图9－21

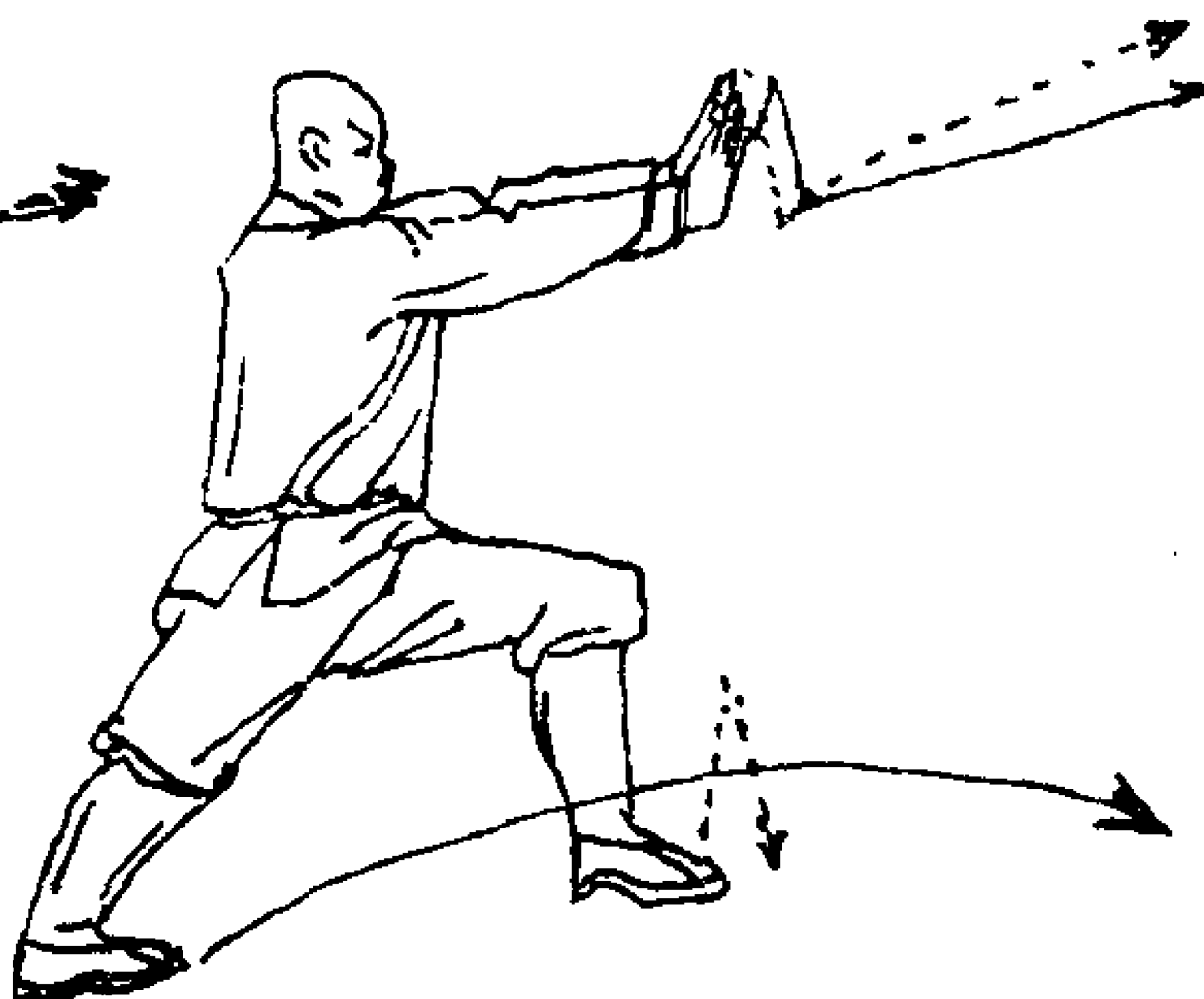


图9－22

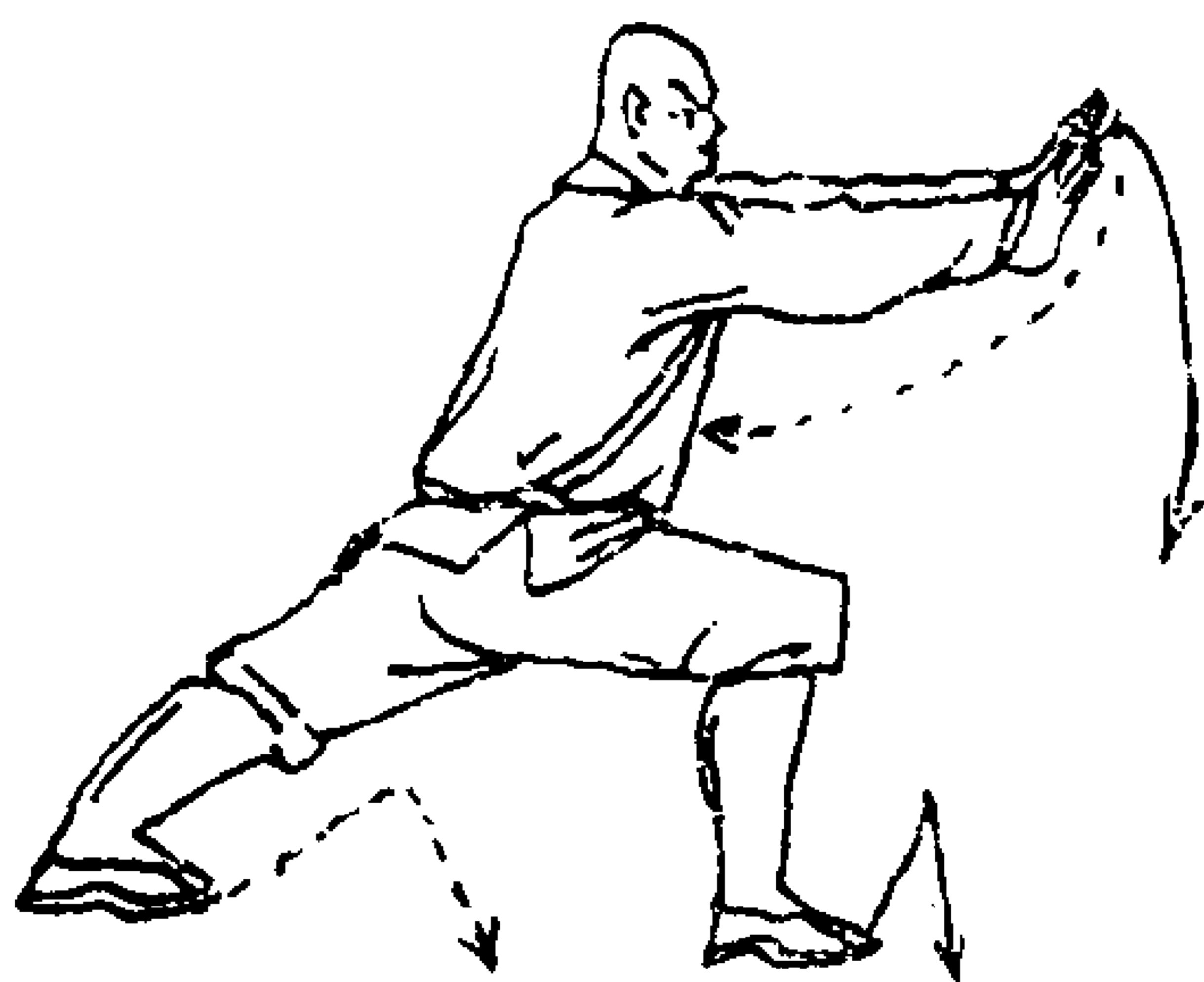


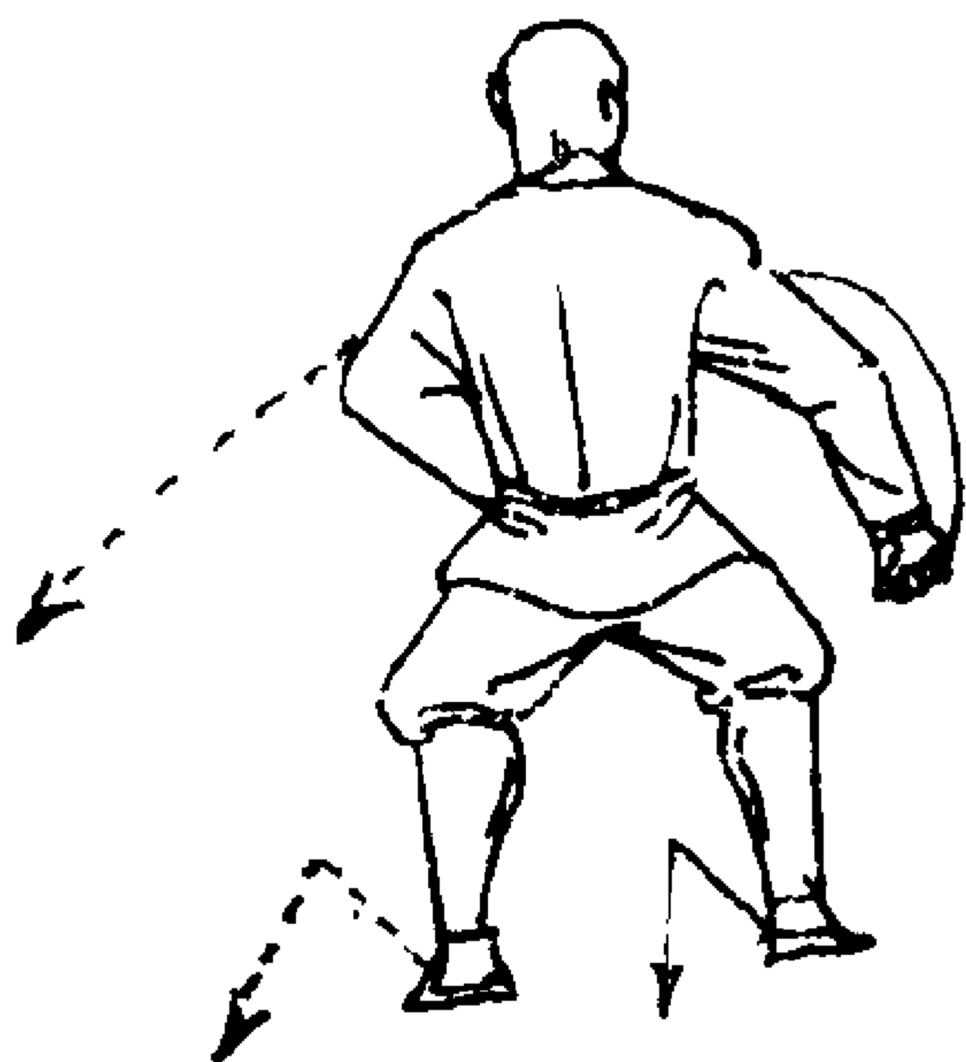
图9－23

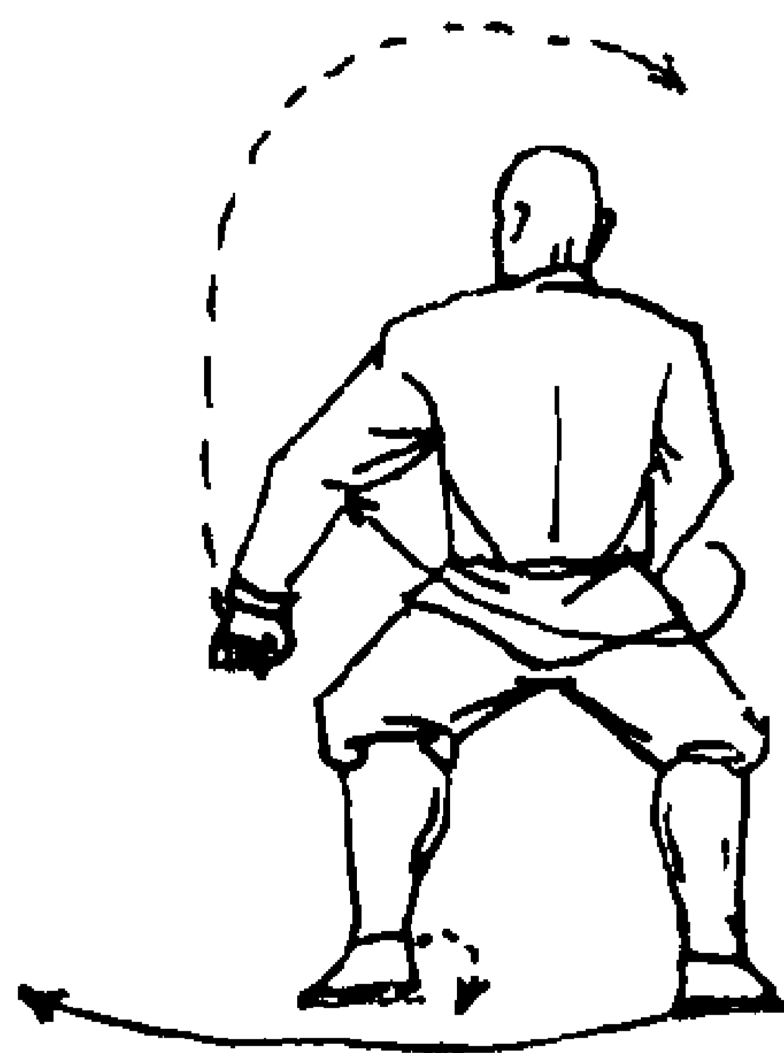
上动不停，抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，两掌先下按再向前推击，两掌心向前，掌指向上。目视前方（图9—23）。

9.金刚钻井

抬左脚向前微移，震脚落地，体左转90°，右脚抬起向外移步，震脚下落，两腿成马步；同时两掌随势变拳，右拳下栽于右下侧，拳心斜向后，拳眼斜向内；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视右侧方（图9—24）。

上动不停，抬右脚内收震脚落地，抬左脚外移，震脚下落，两腿成马步；同时右臂屈肘、右拳收回护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上；左拳栽向左下侧方，拳心斜向后，拳眼斜向内。目视左侧方（图9—25）。


图9－24


图9－25

10.双捶贯顶

左脚尖内旋，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左虚步；同时，左拳随势由后向前劈打，拳高过顶，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收回，护于胸前右侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—26）。

上动不停，左脚后撤一步，两腿成右虚步；同时，右拳

由后经上环弧劈向头前方，拳高过顶，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘护于左腰侧，拳心向内，拳眼向上。目视前上方（图9—27）。


图9－26


图9－27


图9－28

上动不停，抬右脚内收震脚下落，左脚抬起、右脚为轴体左转90°，左脚在左侧一步下落，两腿成左横弓步；同时，左拳向左上方展摆，拳心向前，拳眼向右上方；右臂环弧屈肘、右拳收护于腰前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左前方（图9—28）。

11.弹踢崩拳

两脚跳起，体左转90°，向前一步下落，两腿成右跪步；同时，右拳随势环弧，向前下方揣击，拳心向左，拳眼向上；左拳环半弧上架于头前上方，拳心向右，拳眼向后。目

视右拳（图9—29）。

上动不停，起身，右脚向前震脚下落，左脚向前方踢击；同时，右拳后摆于右后上侧，拳心向右，拳眼向前；左臂屈肘左拳收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—30）。

上动不停，左脚在前一步落地，体右转90°，两腿成马步；同时，左拳向左侧崩击，拳心向前，拳眼向上；右臂屈肘下落于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视左拳（图9—31）。

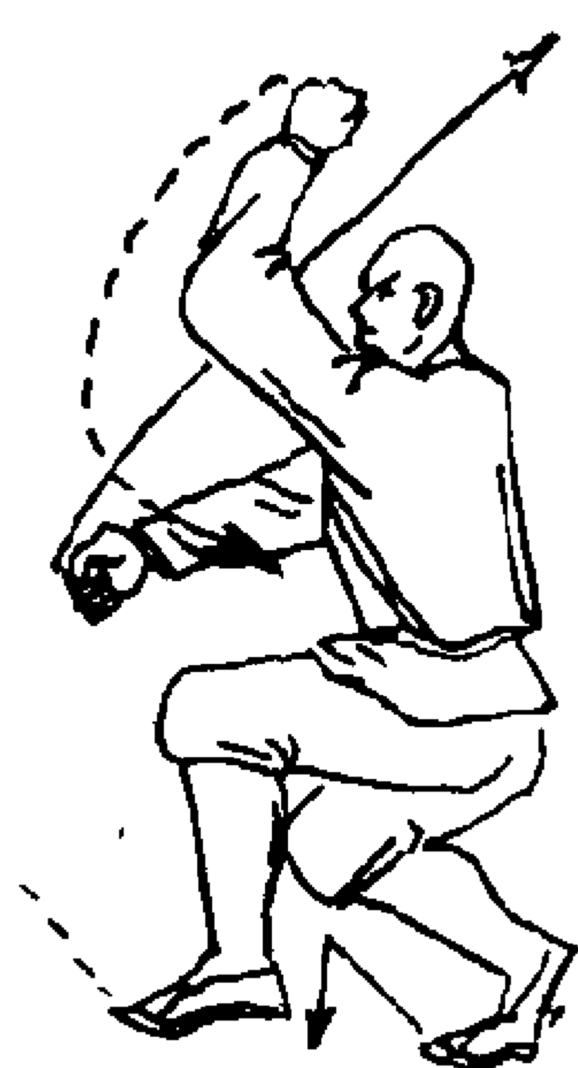


图9－29

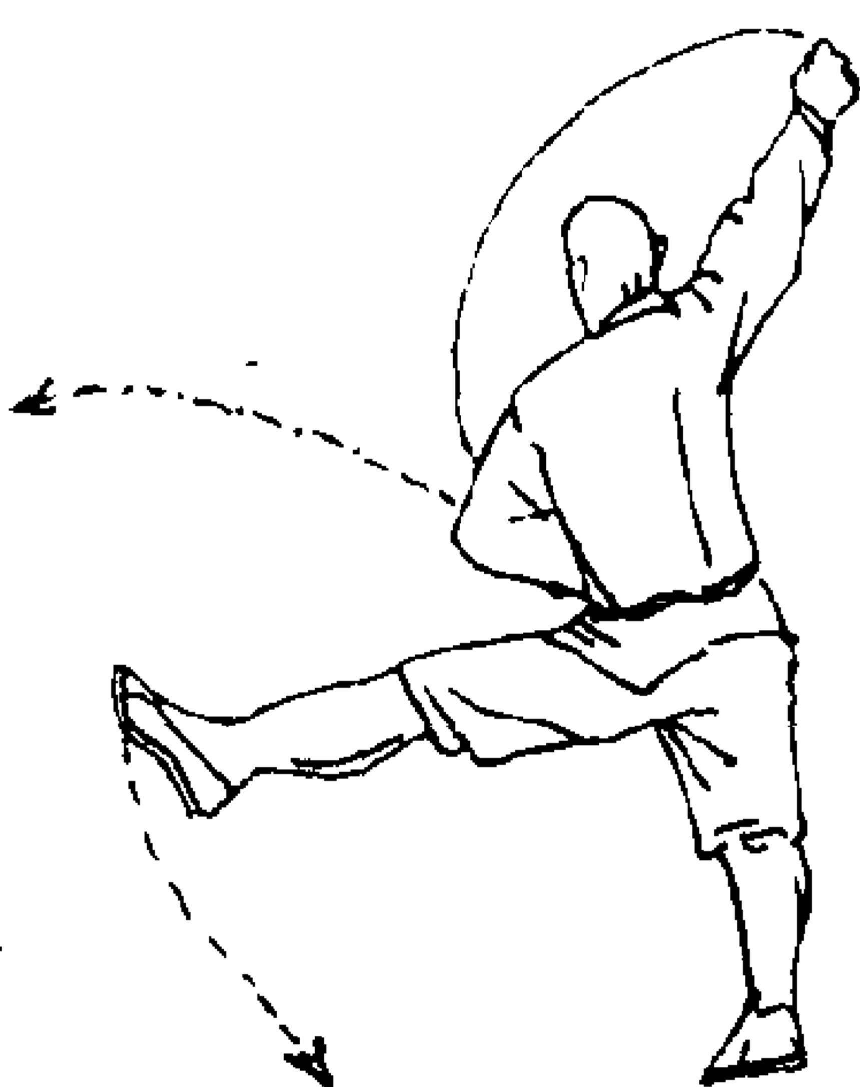


图9－30

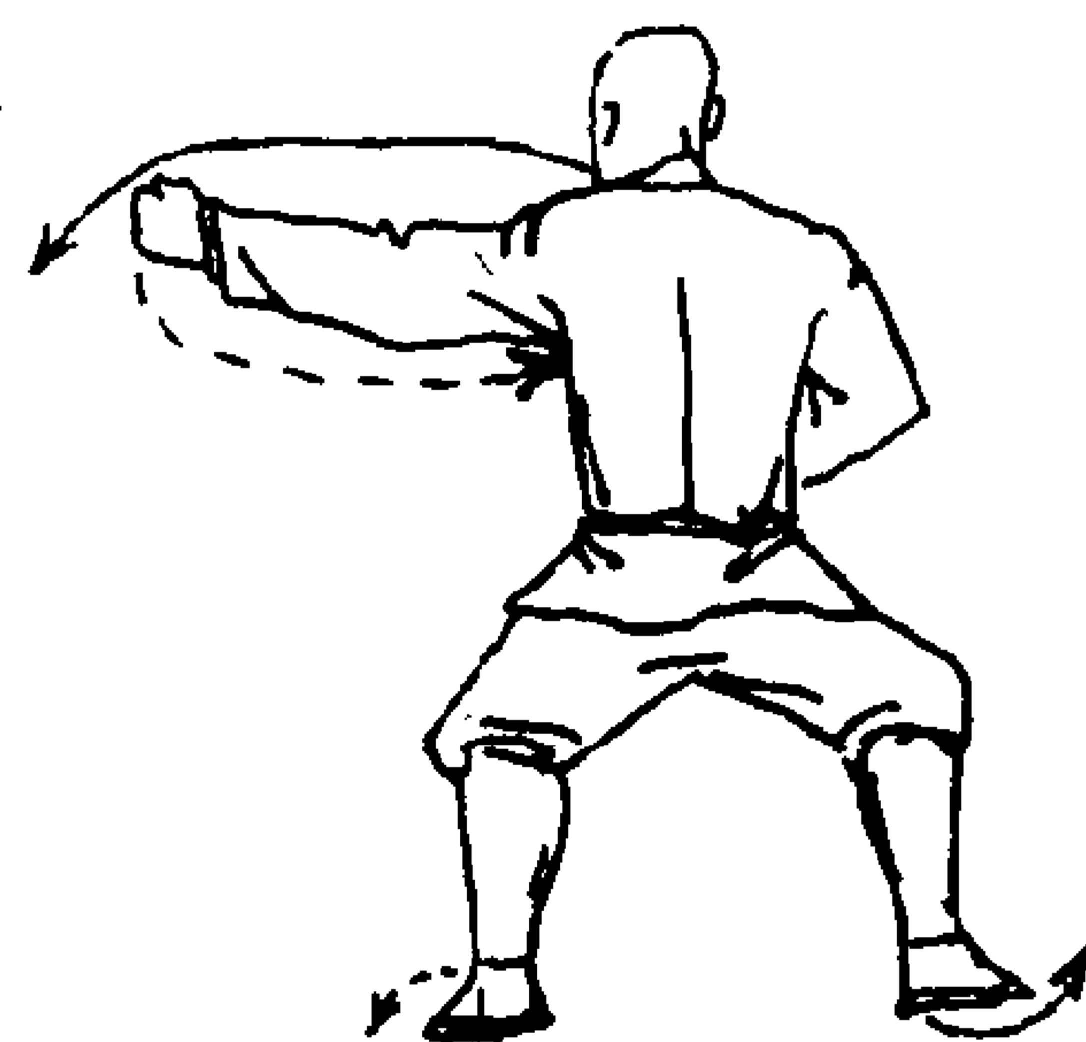


图9－31

上动不停，两脚蹍地，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右拳向前扳击，拳高与肩平，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—32）。

上动不停，左脚尖外旋，右脚向前方踢击；左拳摆于头上左后侧，拳心向左，拳眼向前；右臂屈肘右拳收护于左肋外侧，拳心斜向内，拳眼向上。目视前方（图9—33）。

上动不停，右脚在前方一步下落，左脚尖外旋，体左转

90°，使两腿成马步；同时，右拳向右侧崩击，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘护于腰前下侧，拳心向内，拳眼斜向右。目视右前侧（图9—34）。

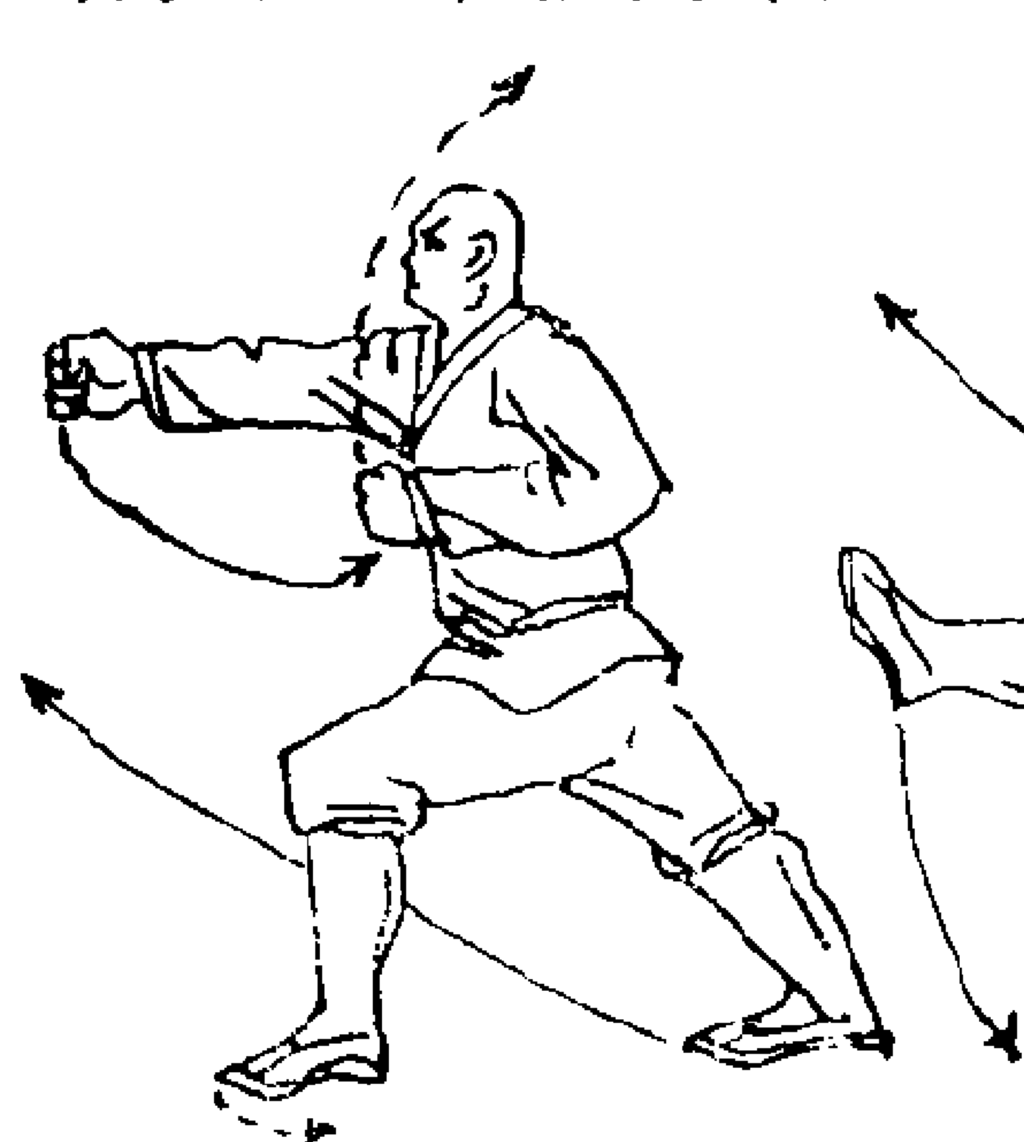

图9－32

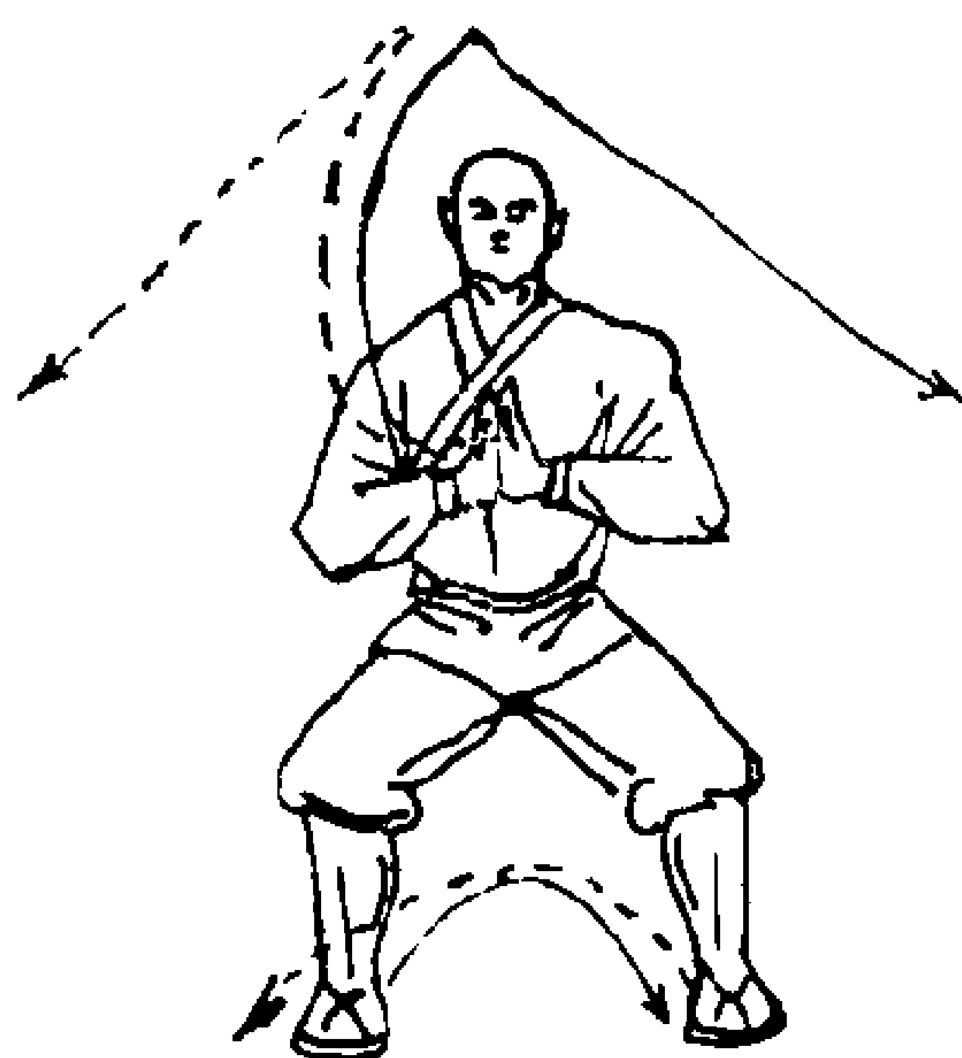

图9－33

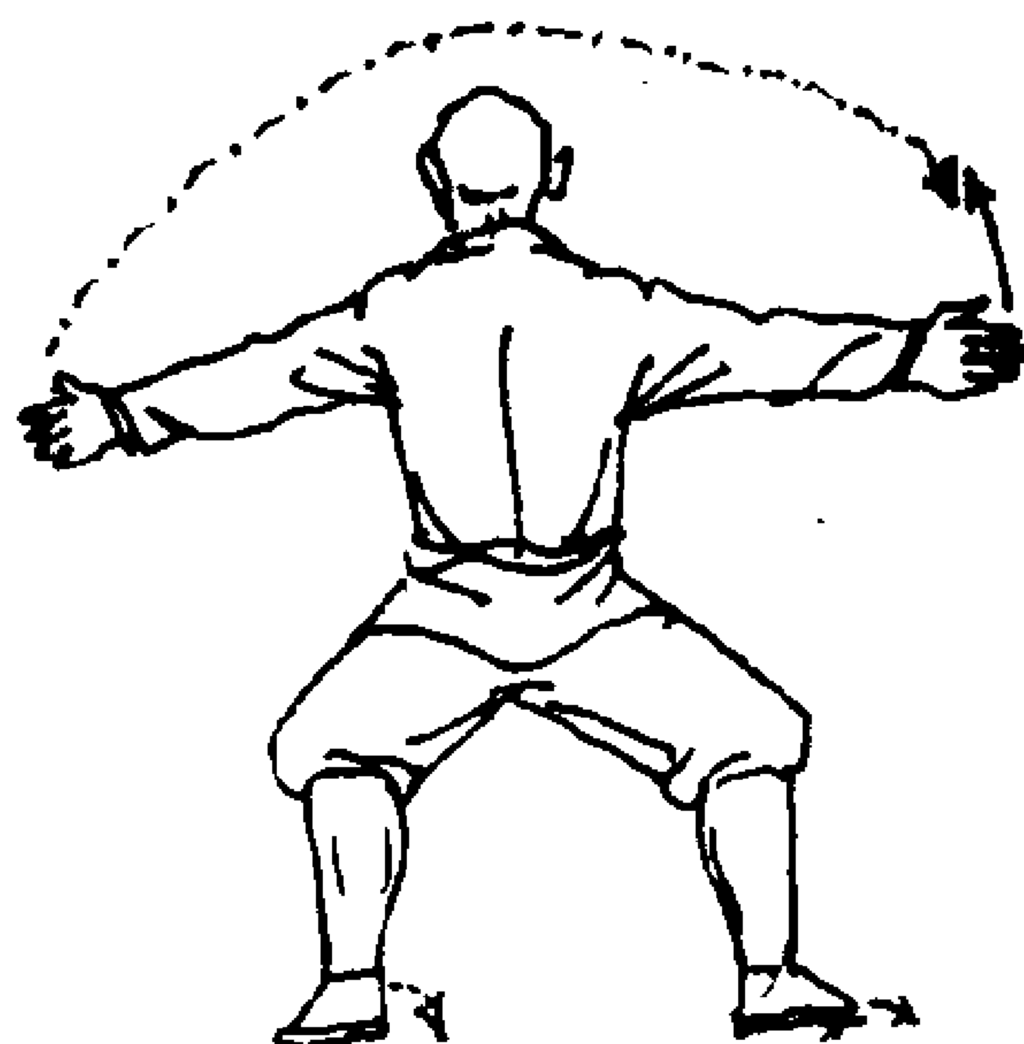

图9－34

12.马上单鞭

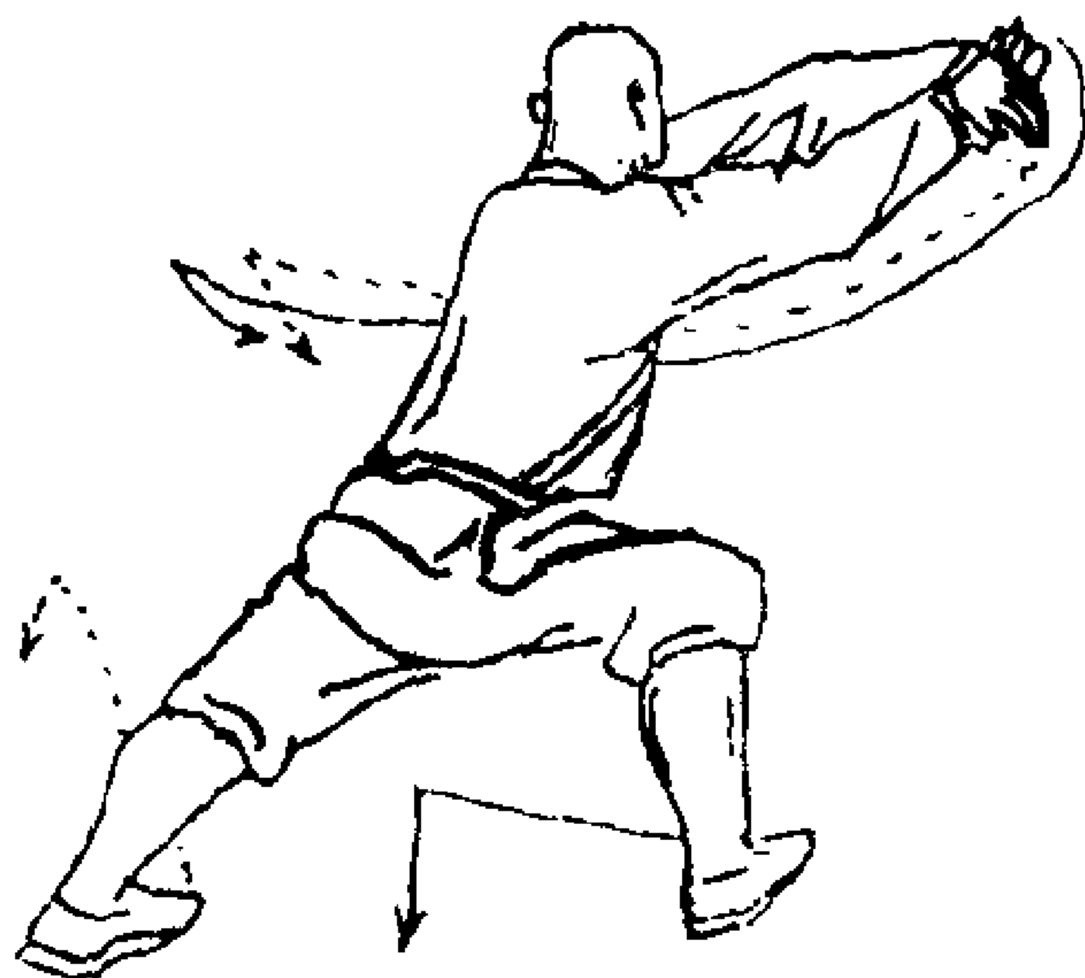
两腿马步不变，两拳变掌环弧在胸前双掌合十，两掌心相对，掌指向上。目视前方（图9—35）。

上动不停，两脚跳起，体右转180°，落地后两腿成马步；同时两掌随势起落劈于两侧，掌高与肩平，掌心向前，掌指斜向外。目视前方（图9—36）。


图9－35


图9－36

13.采抓擒敌


图9—37

两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时，左掌心由上向下拍击右掌背，右掌背向上迎击左掌心，两掌夹紧，掌心向下，掌指向外。目视右侧（图9—37）。

14.金鸡独立

上动不停，体左转90°，抬右脚内收半步，震脚下落，左腿屈膝提起，成独立势；同时两掌回拉护于胸前下侧，两掌心向内，掌指斜向下。目视左前侧（图9—38）。

上动不停，左脚在左侧震脚下落，两腿成左弓步，体左转90°；同时，右拳随势向前方冲击，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—39）。

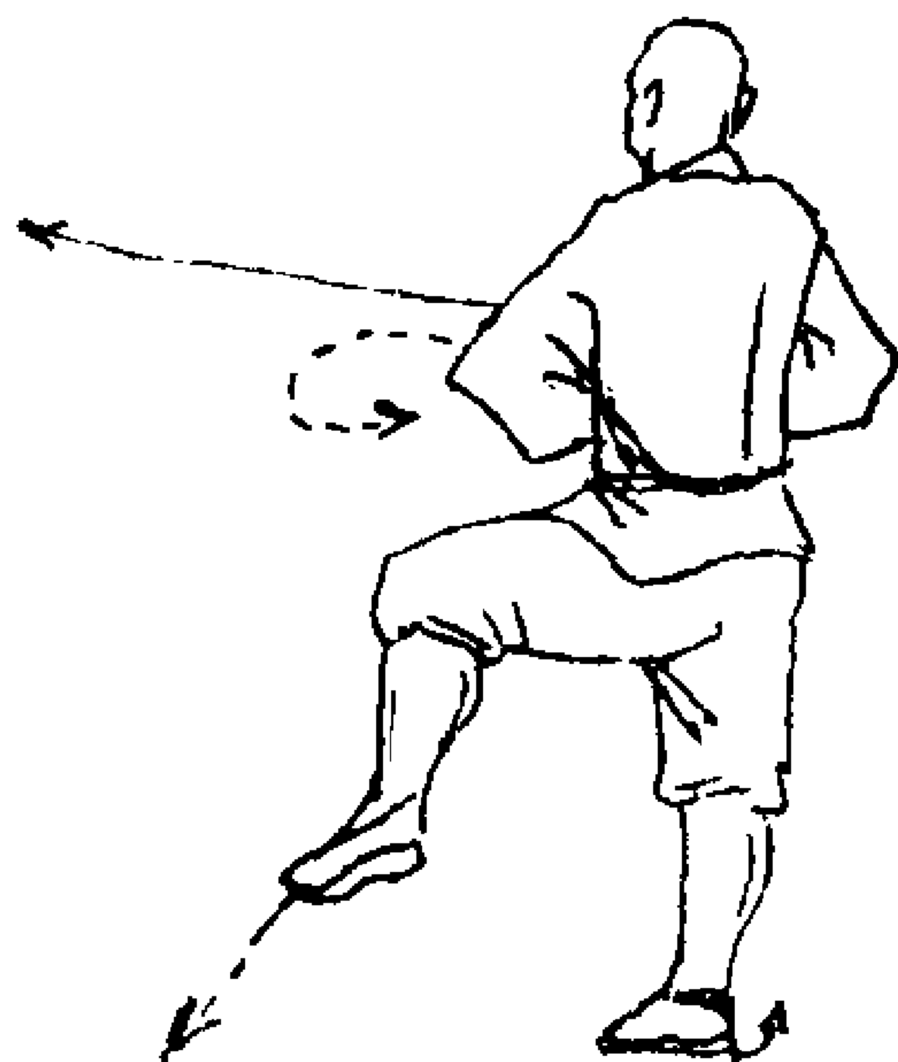
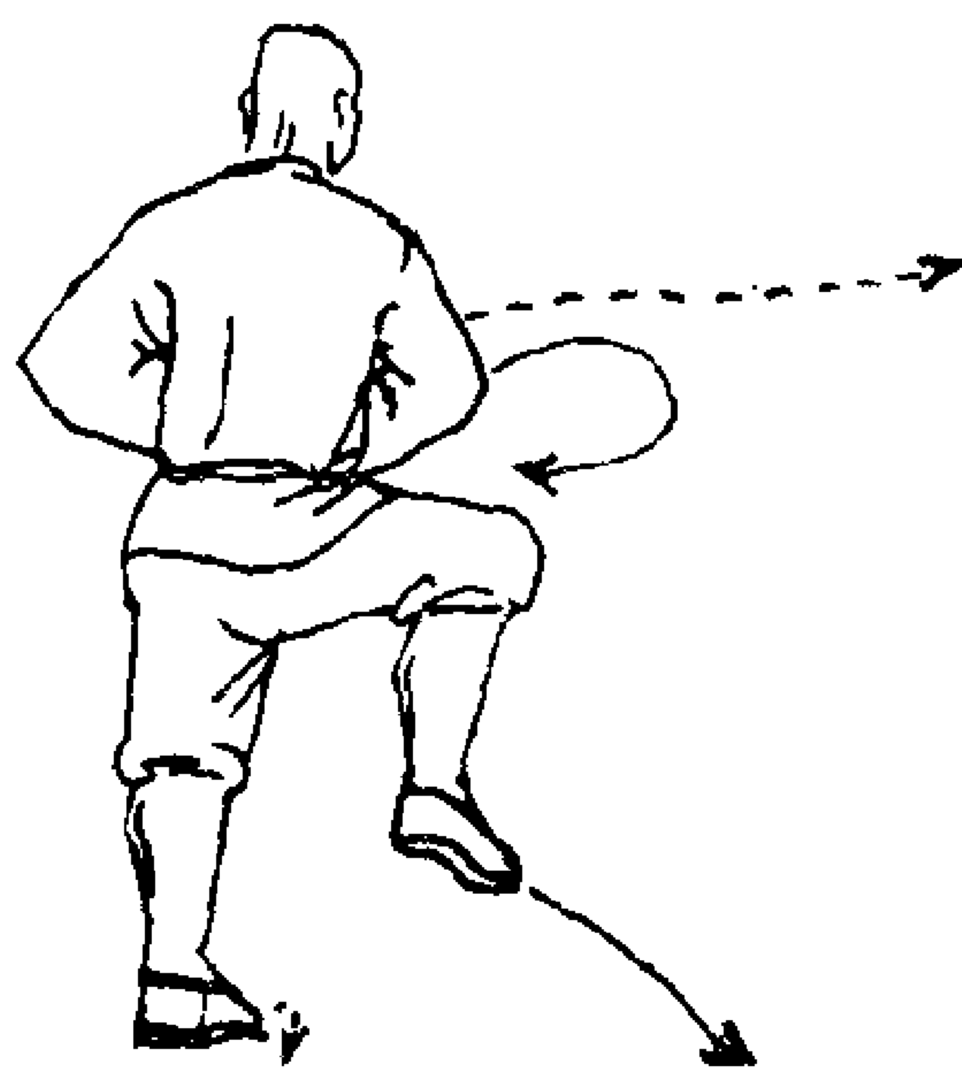

图9—38


图9—39

上动不停，左弓步不变；两拳变掌，右掌在前方由上向下拍击，左掌向前上以掌背迎击右掌心，两掌心向下，掌指向前。目视前方（图9—40）。

上动不停，两脚为轴，体右转90°，抬左脚内收震脚下落，右腿屈膝提起，成独立势；同时，两臂屈肘两掌随势回拉护于胸腹前，两掌心向内，掌指斜向下。目视前方（图9—41）。


图9—40


图9—41

15.野马回头

左脚尖内旋体右转90°，右脚在前方下落，两腿成右弓步；同时两掌变拳，左拳向前猛力冲击，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—42）。

上动不停，抬右脚内收、震脚下落，抬左脚前上一步，使两腿变成左弓步；同时两拳变掌，右掌上架头上前侧，掌心向上，掌指斜向后，左掌崩击于左后侧方，掌心向内，掌指向下。目视左后方（图9—43）。



图9—42



图9—43

16.马桩崩掌

左脚尖向内旋，体右转90°，抬右脚原地震脚下落，两腿成马步；同时，右掌随势向右侧崩击，掌心向内，掌指向下；左臂屈肘左掌收护胸前右侧，掌心向右，掌指斜向上。目视右侧（图9—44）。

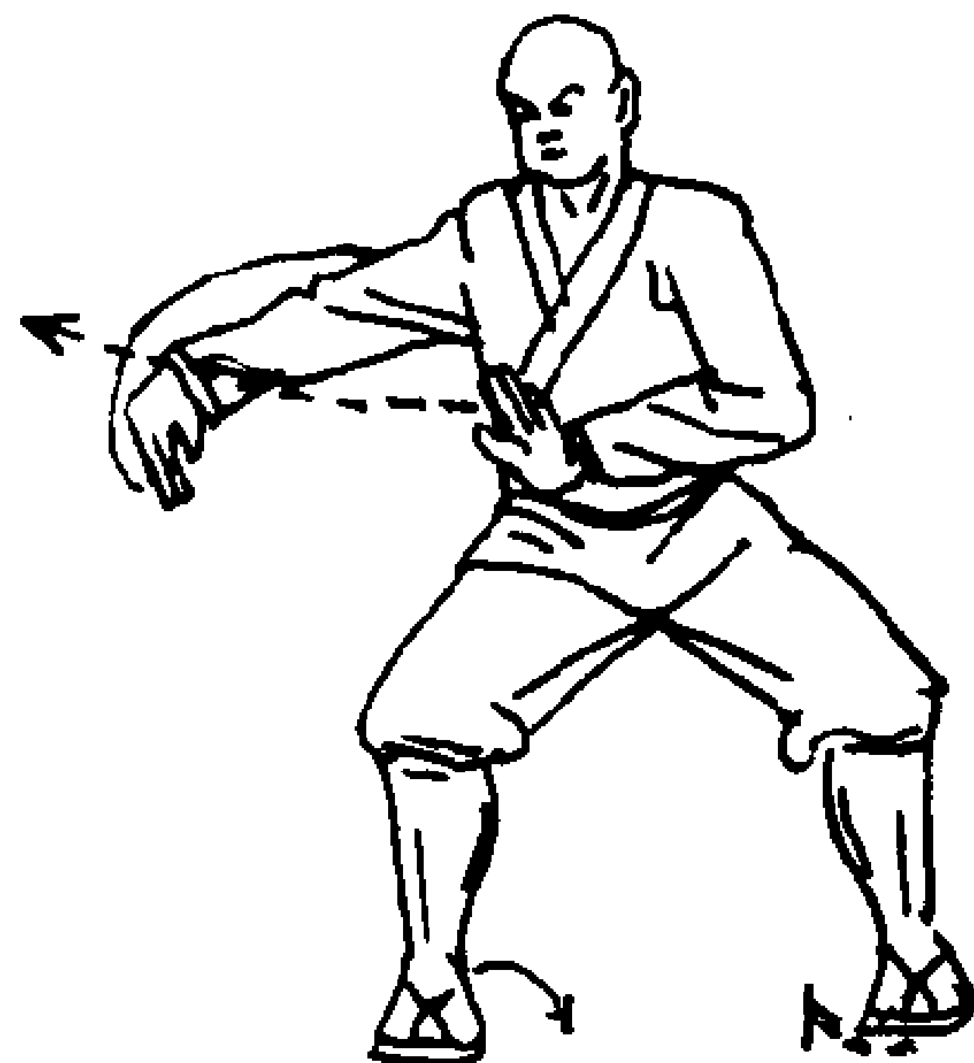


图9—44

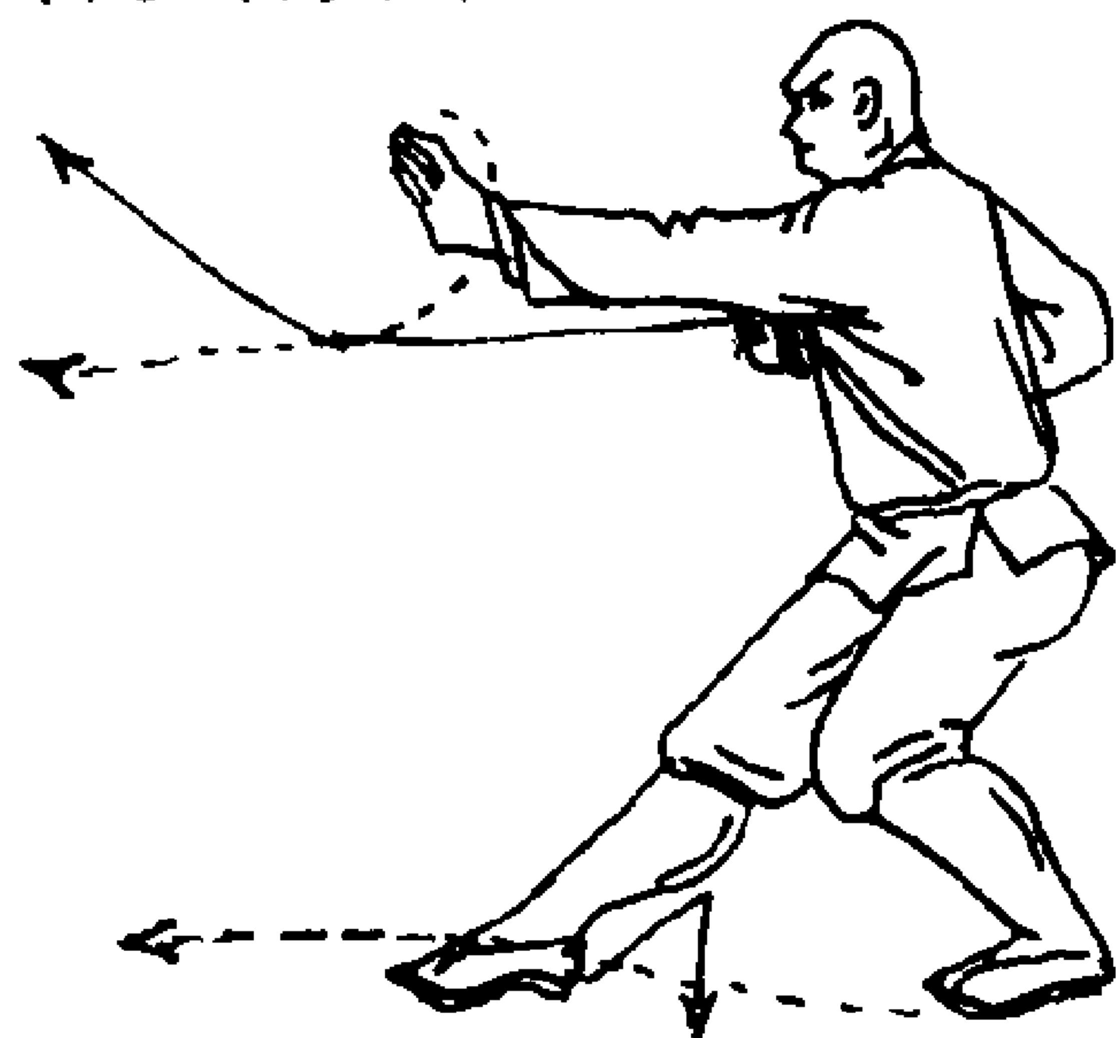


图9—45

17.迎面推掌

两脚为轴，体右转90°，两腿成右虚步；同时，左掌前推成立掌，掌心向前，掌指向上；右臂屈肘右掌护肋前外侧，掌心斜向前，掌指向上。目视前方（图9—45）。

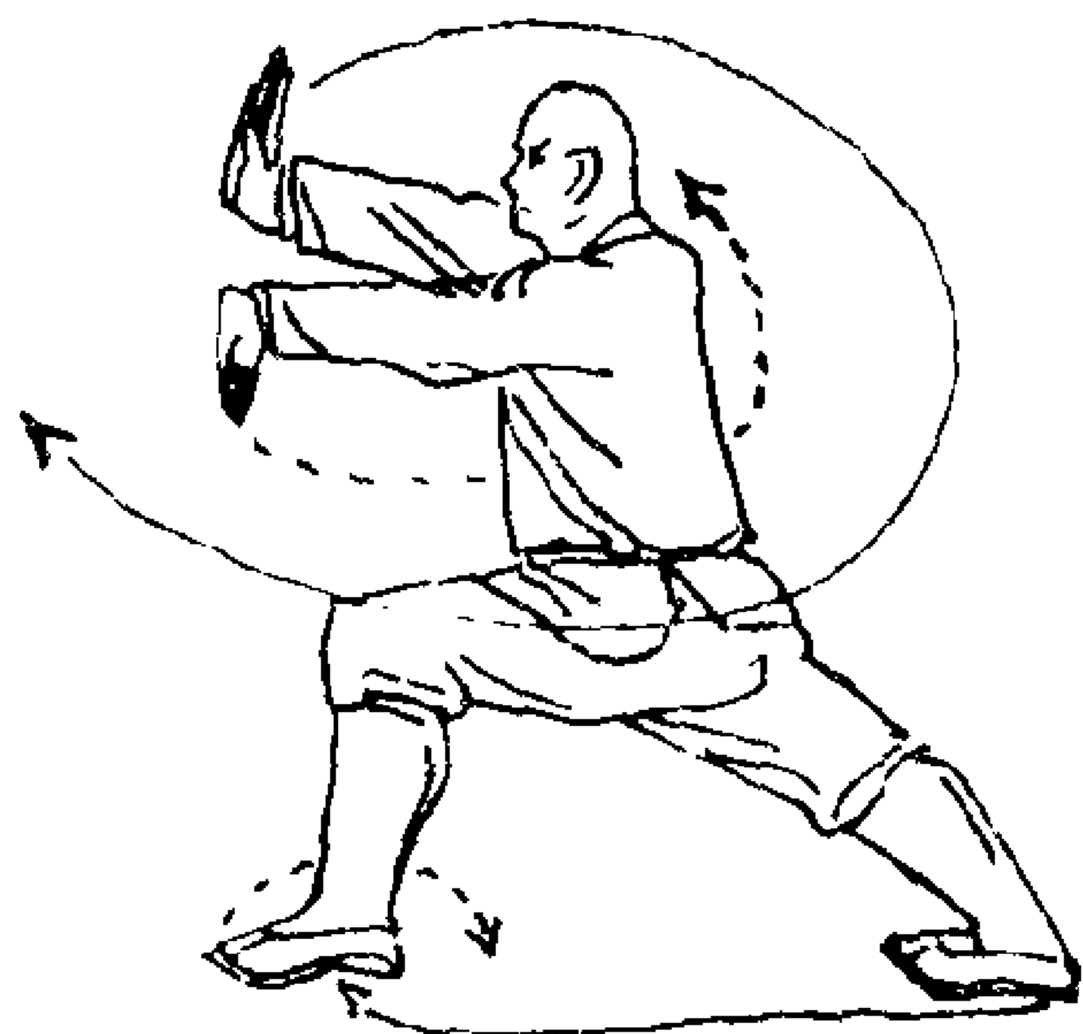


图9—46

18.弓步勾掌

抬右脚内收、震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时，左掌变勾手，与右掌一同向前崩推，勾掌相距七寸半，右掌心向前，掌指向上，左勾尖向下。目视前方（图9—46）。

19.黄龙搅尾

左脚为轴，体右转180°，右脚回收与左脚并步，两腿屈膝；同时，右掌随势旋扫于体后右侧，掌心向下，掌指向后；左臂屈肘左掌护于体左前侧，掌心向右，掌指向上。目视前方（图9—47）。



图9—47



图9—48

20.童子拜佛

两脚为轴，体右转90°，两脚并步站立，上体正直，两臂屈肘两掌在胸前合十，掌心相对，掌指向上。目视前方（图9—48）。

收势

两足并步站立，上体正直，两掌下落向外 向上环弧，再向内、向下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图9—49）。



图9－49

四、少林八极混蹲功对练歌诀

“混蹲功夫实在强，二人对拆各不让。
甲乙双方各用功，欲比高低站当场。
甲施骑马步法稳，乙用蹲裆站马桩。
甲施仙人来甩袖，乙用勾拨力独挡。
甲施大鹏双展翅，乙用大雁落路旁。
甲施豹子出山势，乙用罗汉站禅堂。
甲乙双方滚龙掌，一抓一脱似风狂。
甲要近身来袭乙，乙用天鹅下蛋方。
乙要施出弹踢跳，甲又施出海底枪。
乙如施出揣裆掌，甲用双掌护胸膛。
甲如施出双碰掌，乙用马步侧推掌。
甲施卧牛踢矮腿，乙用大雁搧翅膀。
二人对拆无高下，八极功法各个强。
刻苦研炼真功法，不论夏热和冬寒。”

五、少林八极混蹲功对练动作顺序

双方起手势 1.双方怀中抱月 2.双方罗汉坐钟 3.双方开天辟地 4.双方坐马担柴 5.双方野马上槽 6.双方敬德挥鞭 7.双方秦王赶山 8.双方马步敞门 9.双方马步劈山 10.双方孤雁落滩 11.双方滚龙翻身掌 12.甲右大缠拿敌，乙右脱步推掌 13.甲左大缠拿敌，乙左脱步推掌 14.甲上步拿小缠，乙勾挂撑强敌 15.乙天鹅下蛋势，甲跪步打迭膝 16.乙金鸡弹爪，甲大雁落山 17.乙金牛扬角，甲梅鹿昂首 18.乙鹞子穿裆脚，甲大鹏落沙滩 19.乙落地虎抱头，甲马步让客官 20.乙力士推双碑，甲坐马担柴草 21.甲浪子踢球，乙大雁落山 22.甲马步砸铁臂，乙杨二郎担山 23.甲白蛇入洞 乙拨草寻蛇 24.双方白猿献果 25.双方饿虎登山 26.双方马步敞门 27.双方孤雁落滩 28.双方罗汉坐钟 29.双方反身单推掌 30.乙上步左大缠，甲脱步推左掌 31.乙上步右大缠，甲脱步推右掌 32.乙上步拿小缠，甲勾挂撑敌人 33.甲金鸡弹腿，乙大雁落山 34.甲罗汉双碰掌，乙马上斜担柴 35.双方二虎相争 36.双方坐马单鞭 37.双方抓拿独立 38.双方登山打虎 39.双方坐山观阵 40.双方一推迎门 41.双方上步驱敌 42.双方乌龙摆尾 双方收势

六、少林八极混蹲功对练图解说明

双方起手势

甲乙双方两脚开立，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，贴于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图9—50）。

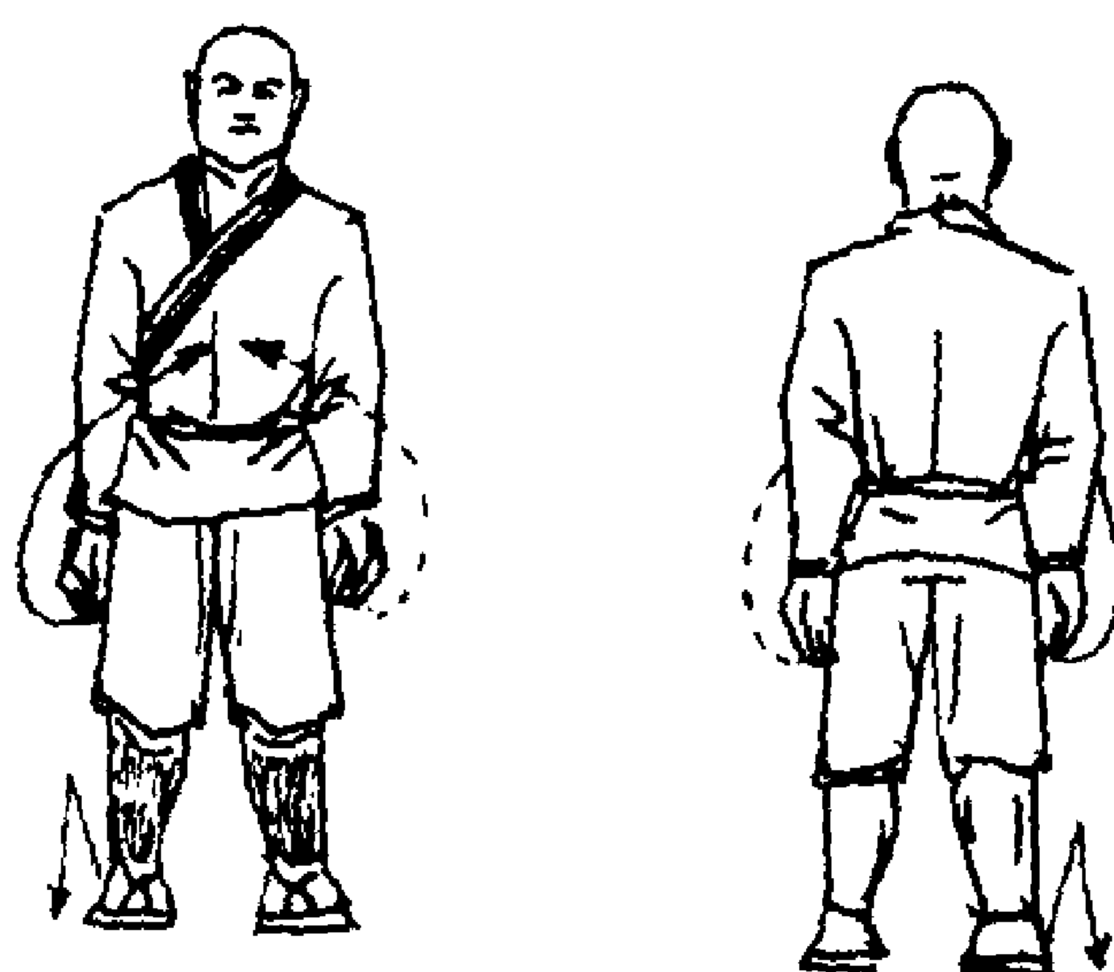


图9—50

1.双方怀中抱月

甲乙双方抬右脚外移，震脚落地，两腿屈膝半蹲成马步；同时两臂屈肘、两掌变拳收抱于胸前，两拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—51）。

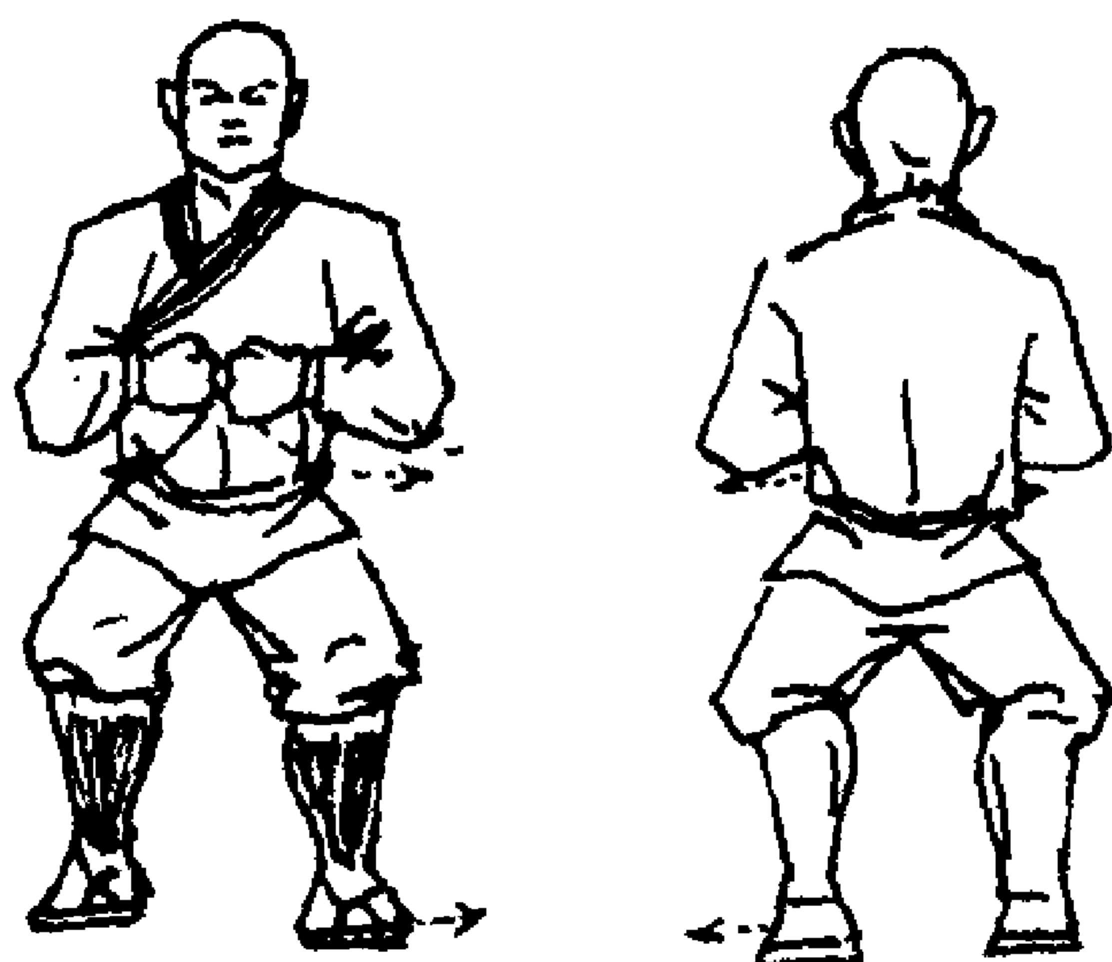


图9—51

2.双方罗汉坐钟

甲乙双方左脚外移，两腿成马步；同时以两肘向两侧撑击，两拳护于两肋外侧，拳心向后，拳眼向上。目视前方（图9—52）。

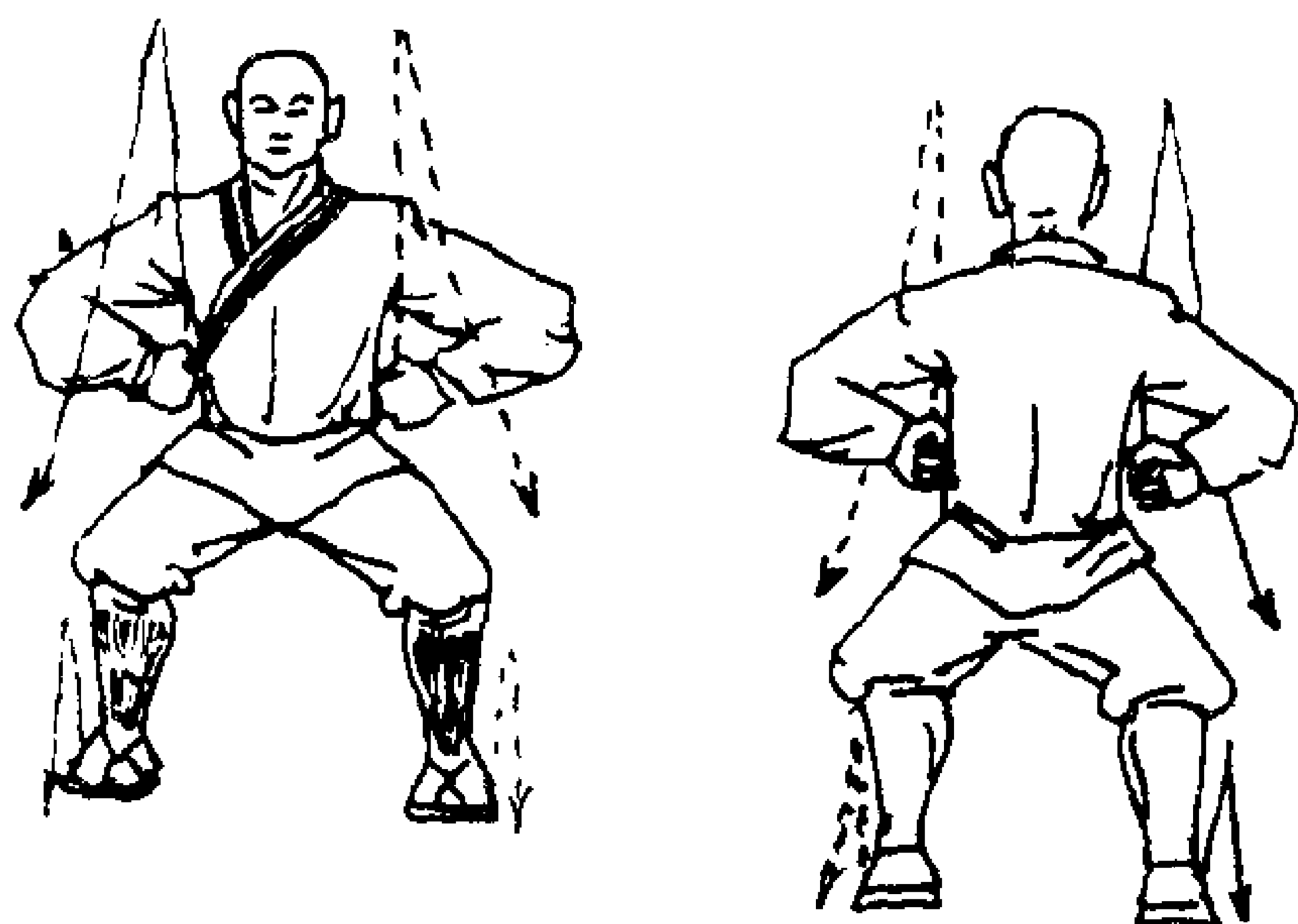


图9－52

3.双方开天辟地

甲乙双方两足离地跳起，原地震脚下落，两腿成马步不变；同时两拳随势先上起，再向两侧外下方砸击，拳心向后，拳眼向内。目视前方（图9—53）。

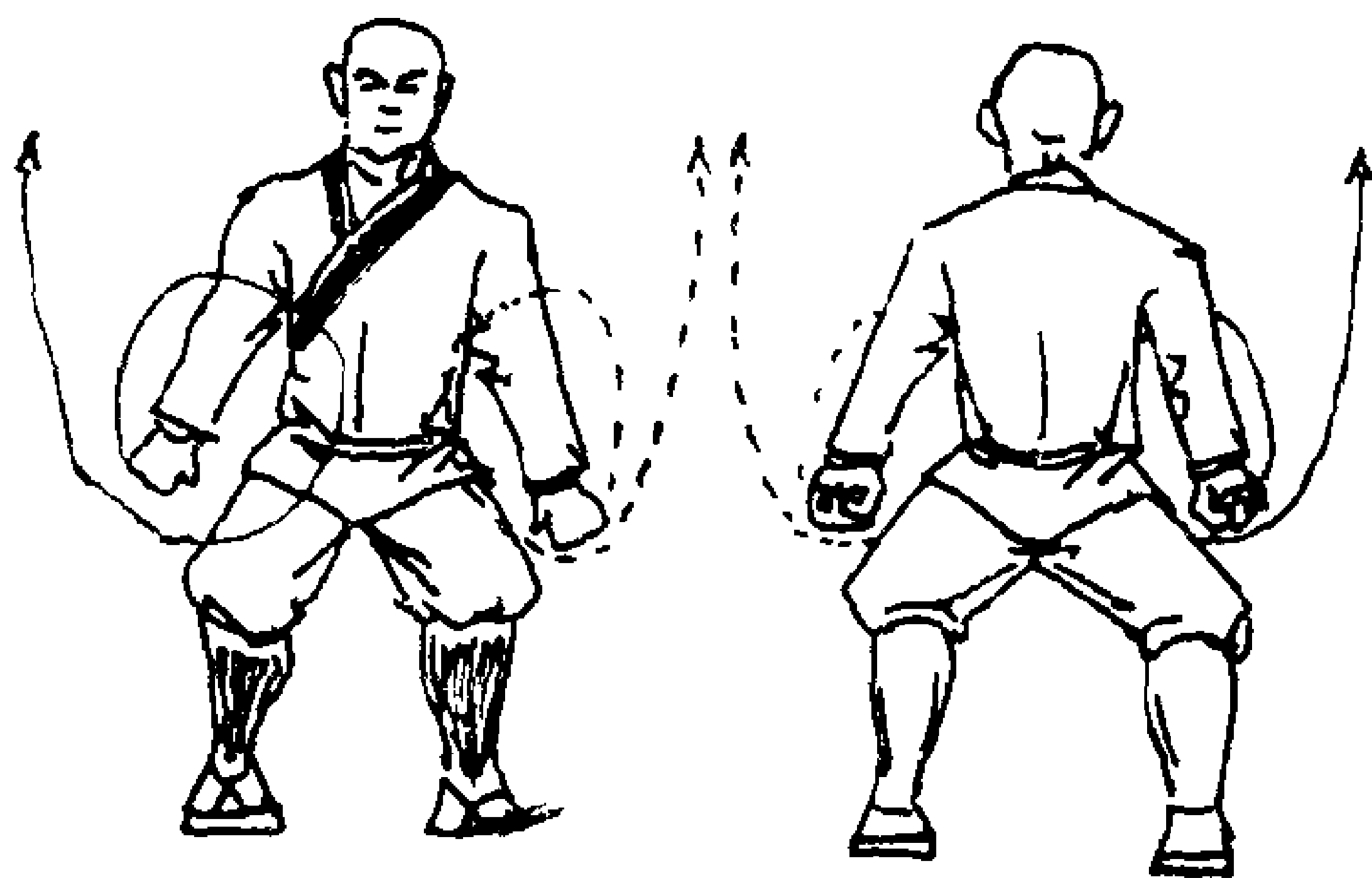


图9－53

4.双方坐马担柴

甲乙双方两腿马步不变，两拳先在两侧环弧，再向两侧平举，拳高于肩平齐，两拳心向前，拳眼向上。目视前方（图9—54）。

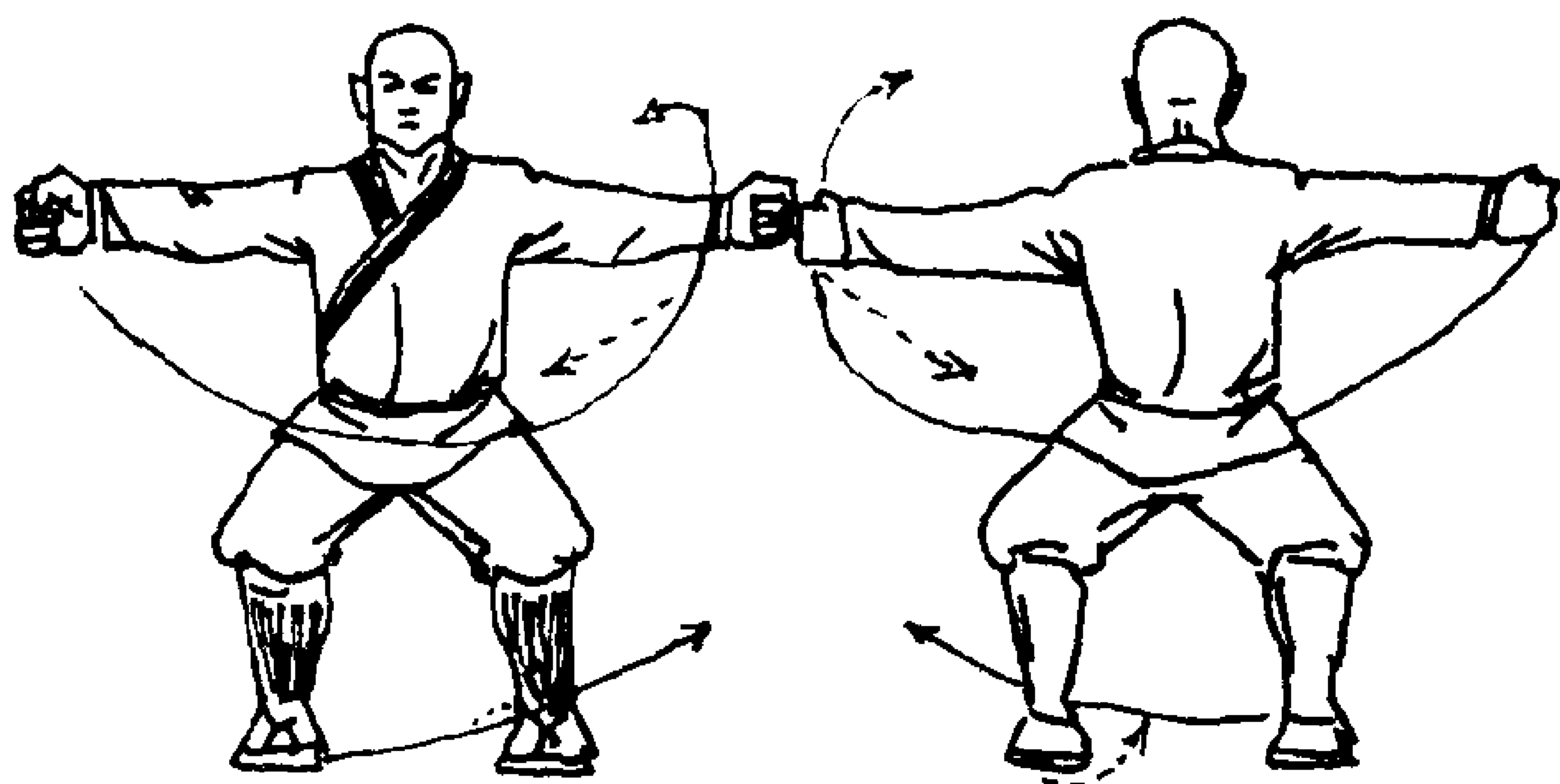


图9－54

5.双方野马上槽

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，右脚向前战踢；同时，右拳向前方挑撩，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于胸前，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图9—55）。

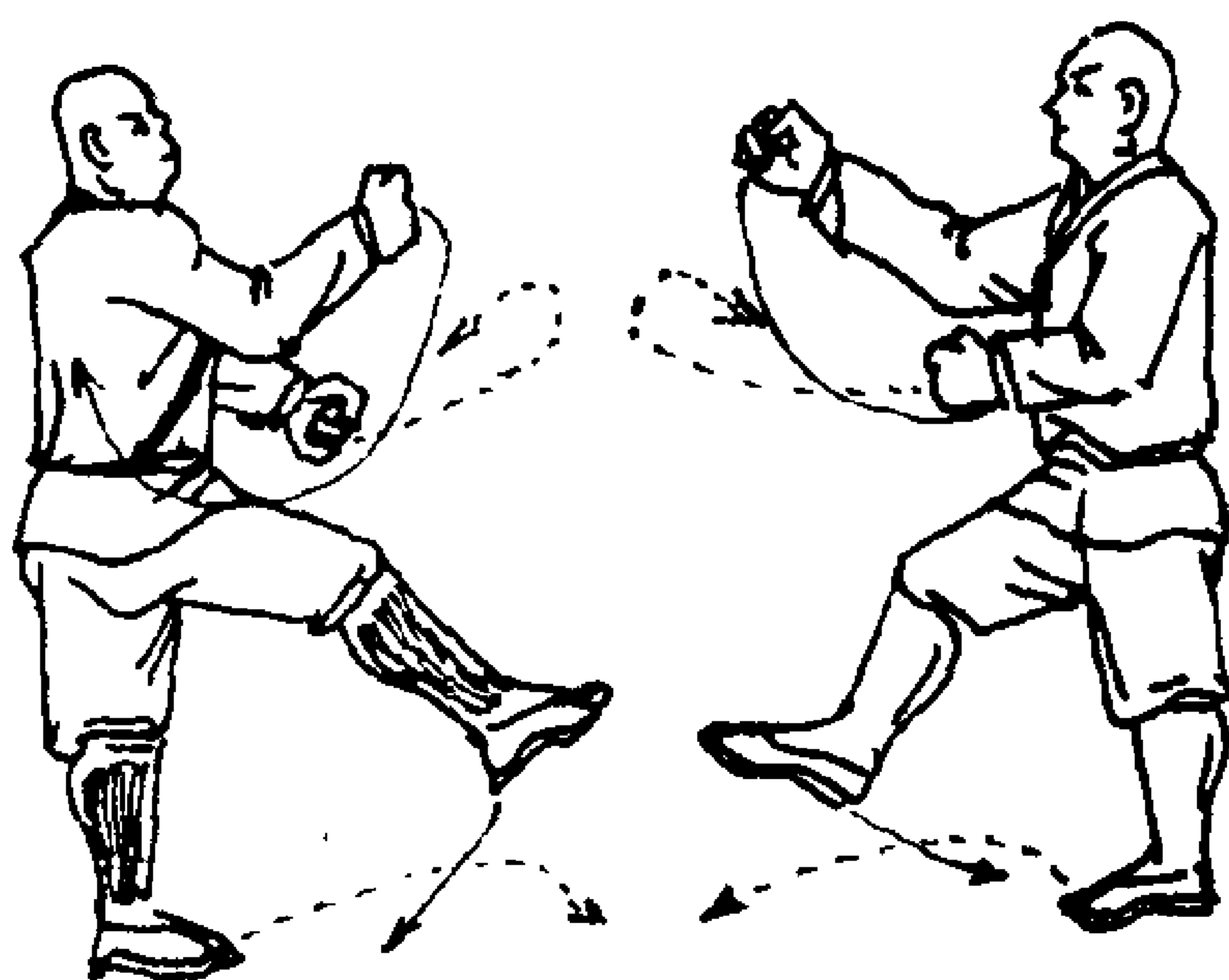


图9－55

6.双方敬德挥鞭

甲乙双方右脚在前震脚下落，左脚前上一步，体右转90°，两腿成马步；同时，双方右拳向体右侧甩摆崩击，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左肋外侧，拳眼向上，拳心向内。目视左前侧（图9—56）。

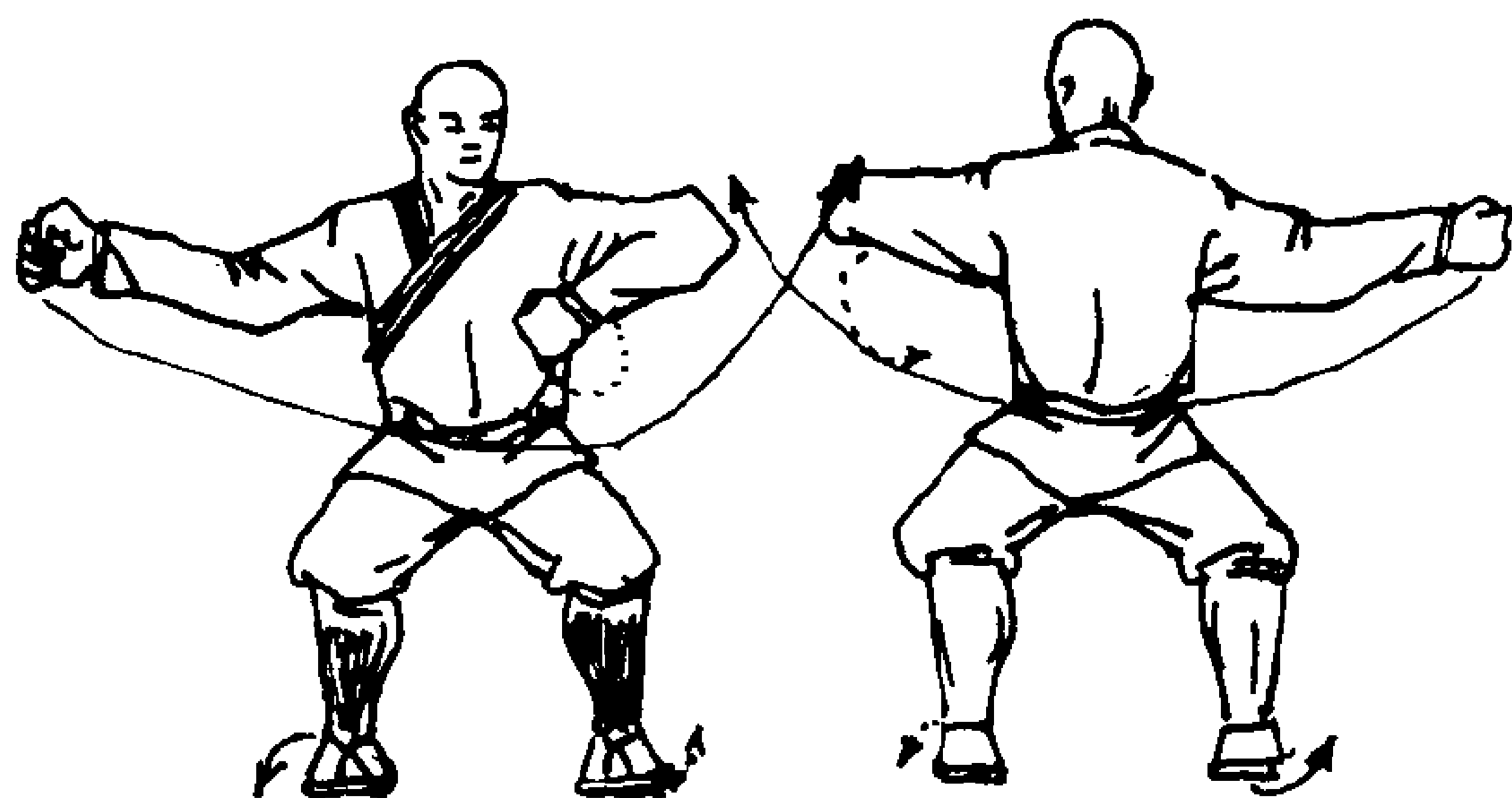


图9－56

7.双方秦王赶山

甲乙双方两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，双方右拳随势向前扳击扣挑，在体前双方拳腕相互碰击，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于左肋前侧，拳心向右，拳眼向上。目视前方（图9—57）。

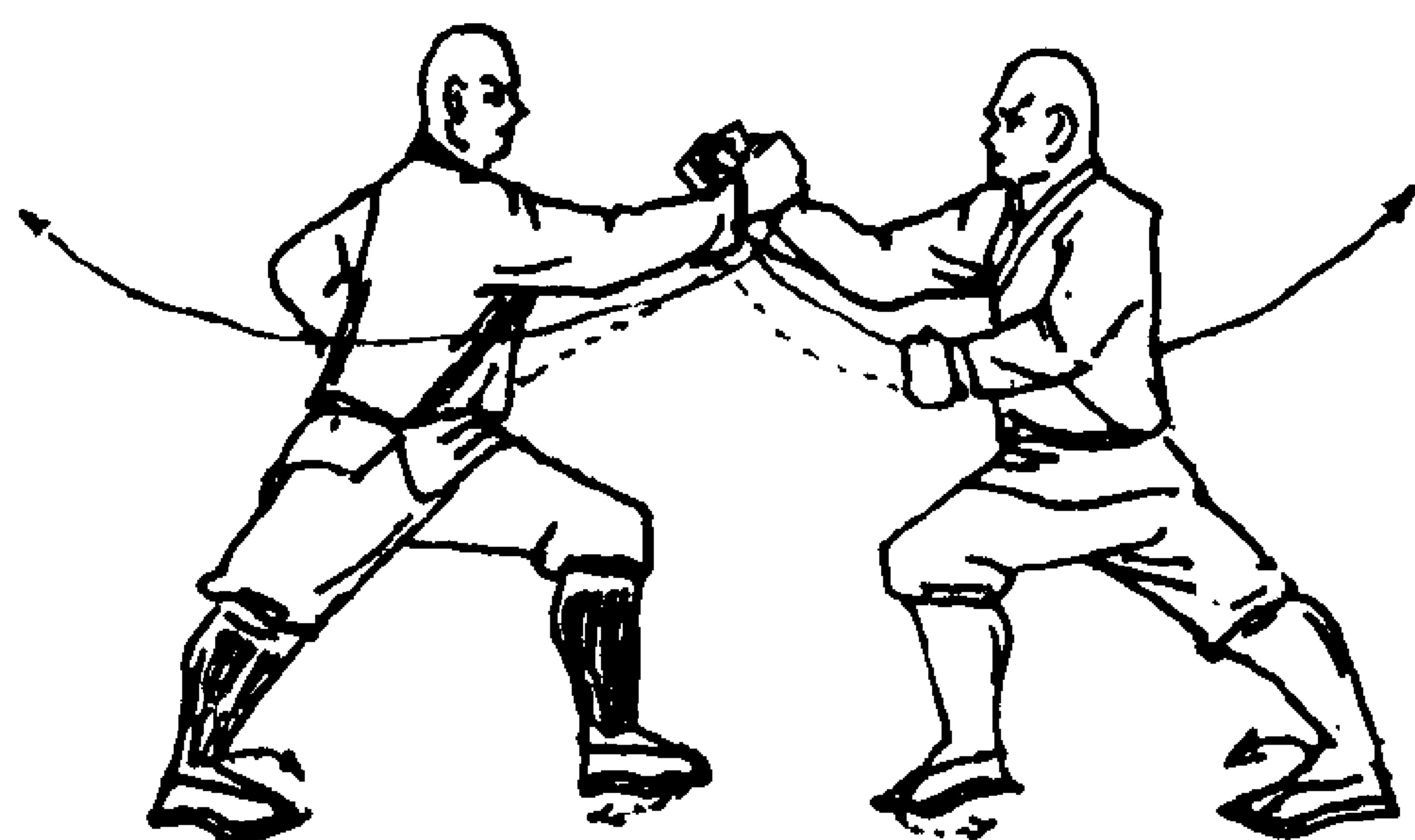


图9－57

8.双方马步敞门

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，向两侧穿击，掌心向前，掌指向外。目视对方（图9—58）。

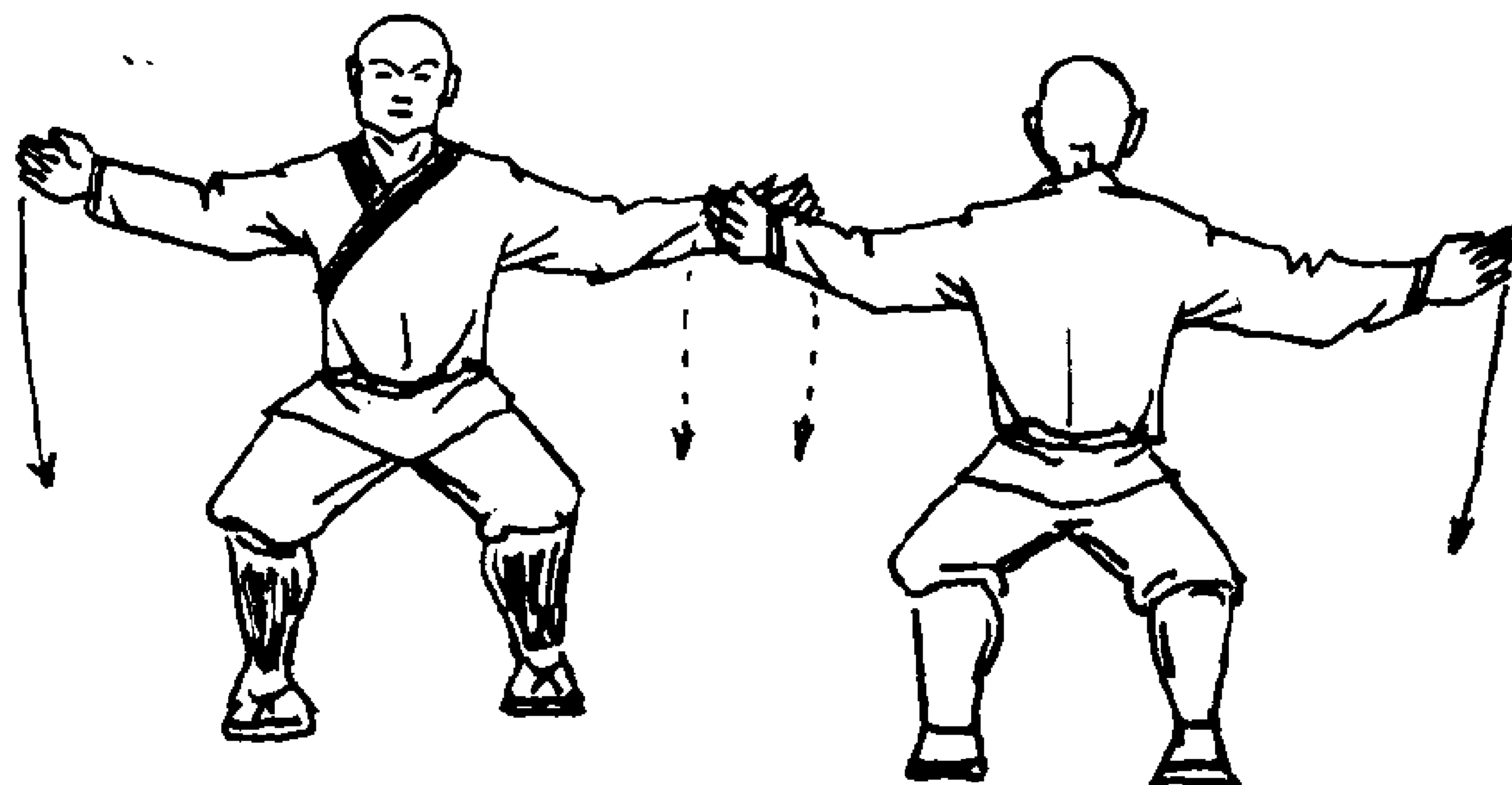


图9－58

9.双方马步劈山

甲乙双方马步不变；两掌向下劈击，左掌相互碰击，两掌心向前，掌指斜向下。目视前方（图9—59）。

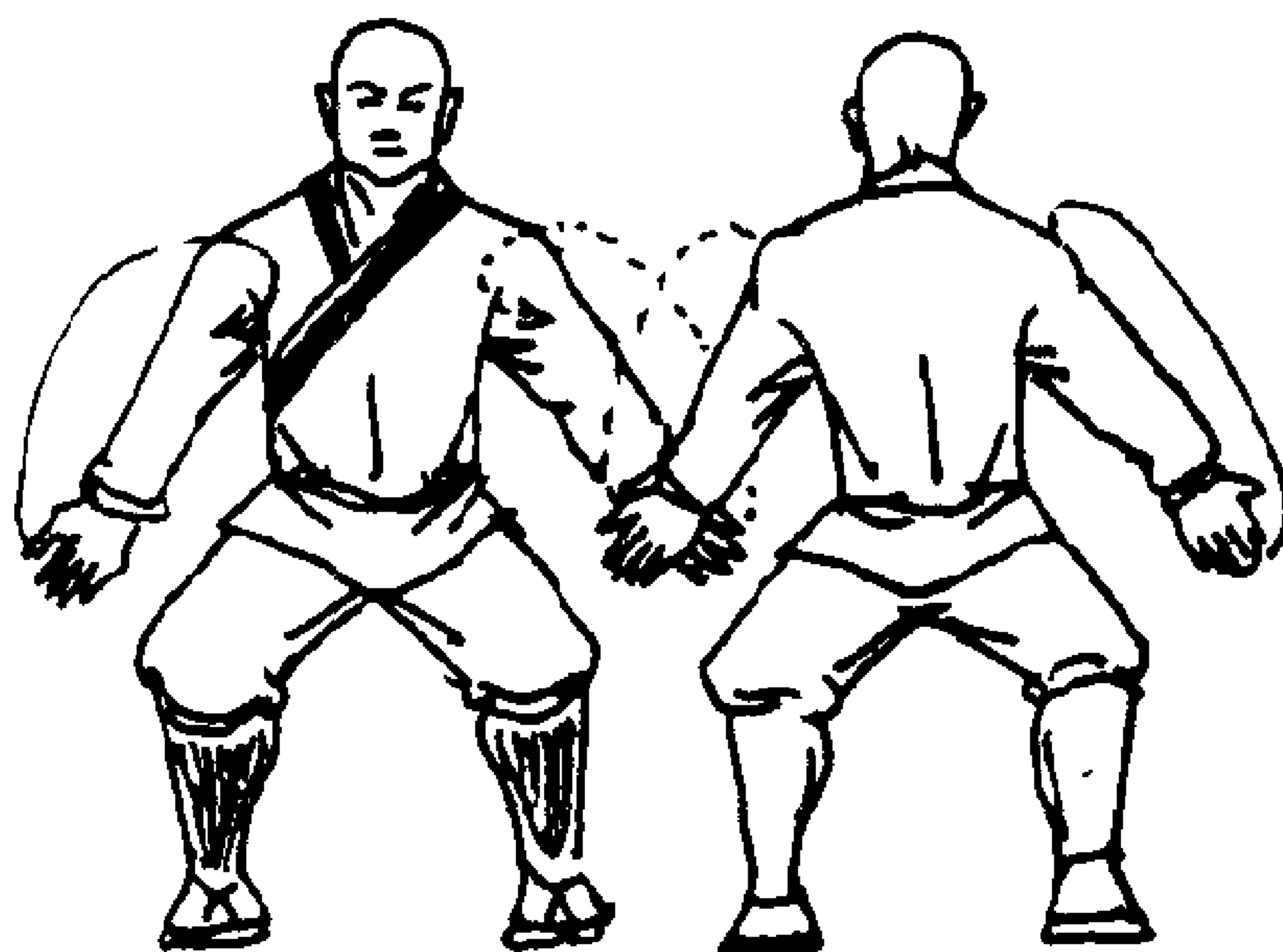


图9－59

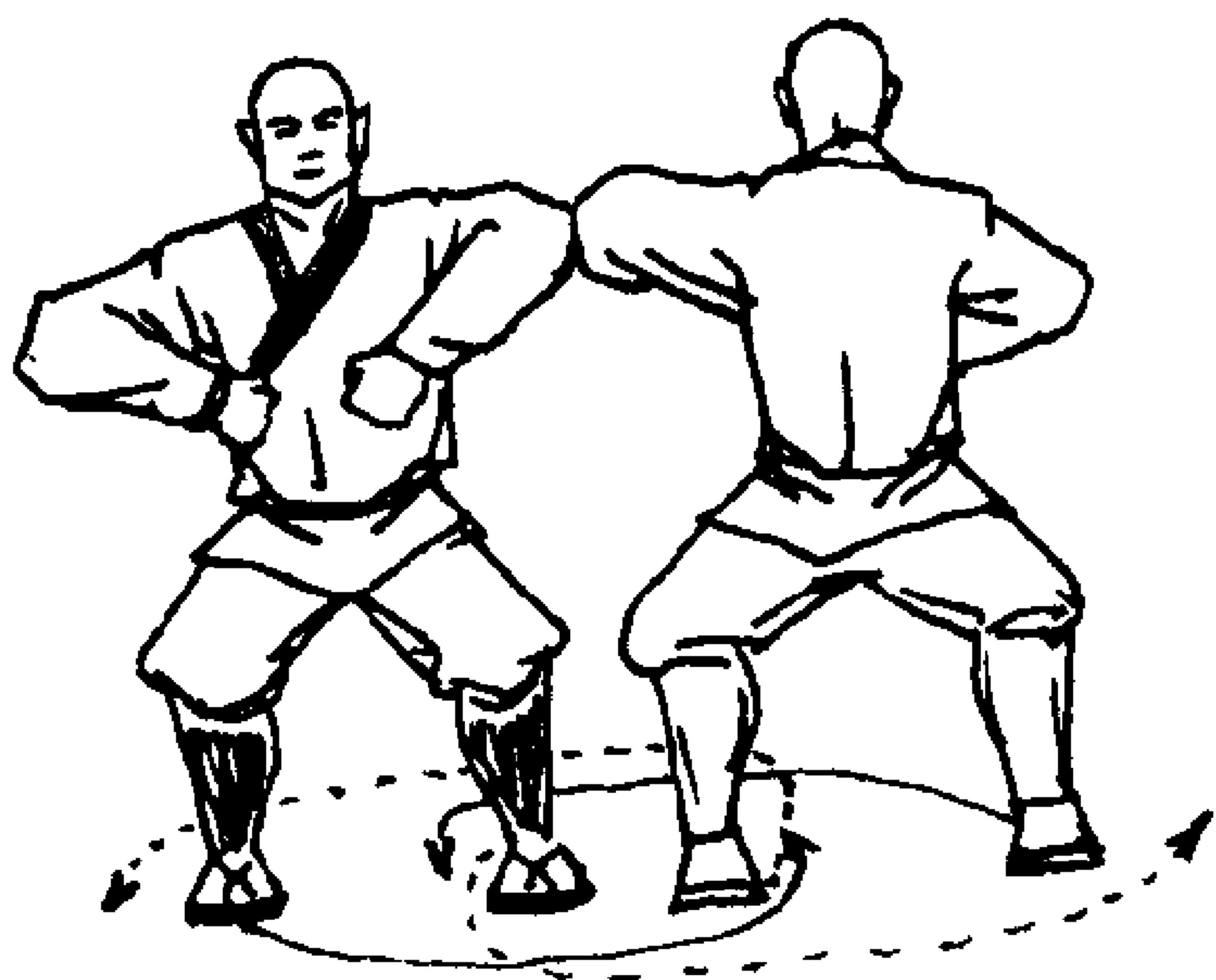


图9－60

10. 双方孤雁落滩

甲乙双方马步不变；两臂屈肘两掌变拳收护于两肋前方侧，拳心斜向内，拳眼斜向上，左肘尖互相碰击。目视前方（图9—60）。

11. 双方滚龙翻身掌

甲乙双方先抬右脚、后抬左脚，向左前旋跳，体左转360°，先震右脚落地，左脚落于右脚内侧一步，两腿成马步；同时，右掌推向右侧与对方右掌相碰，掌心向右，掌指向上；左掌横架于头上前方，掌心斜向上，掌指斜向右。目视对方（图9—61）。

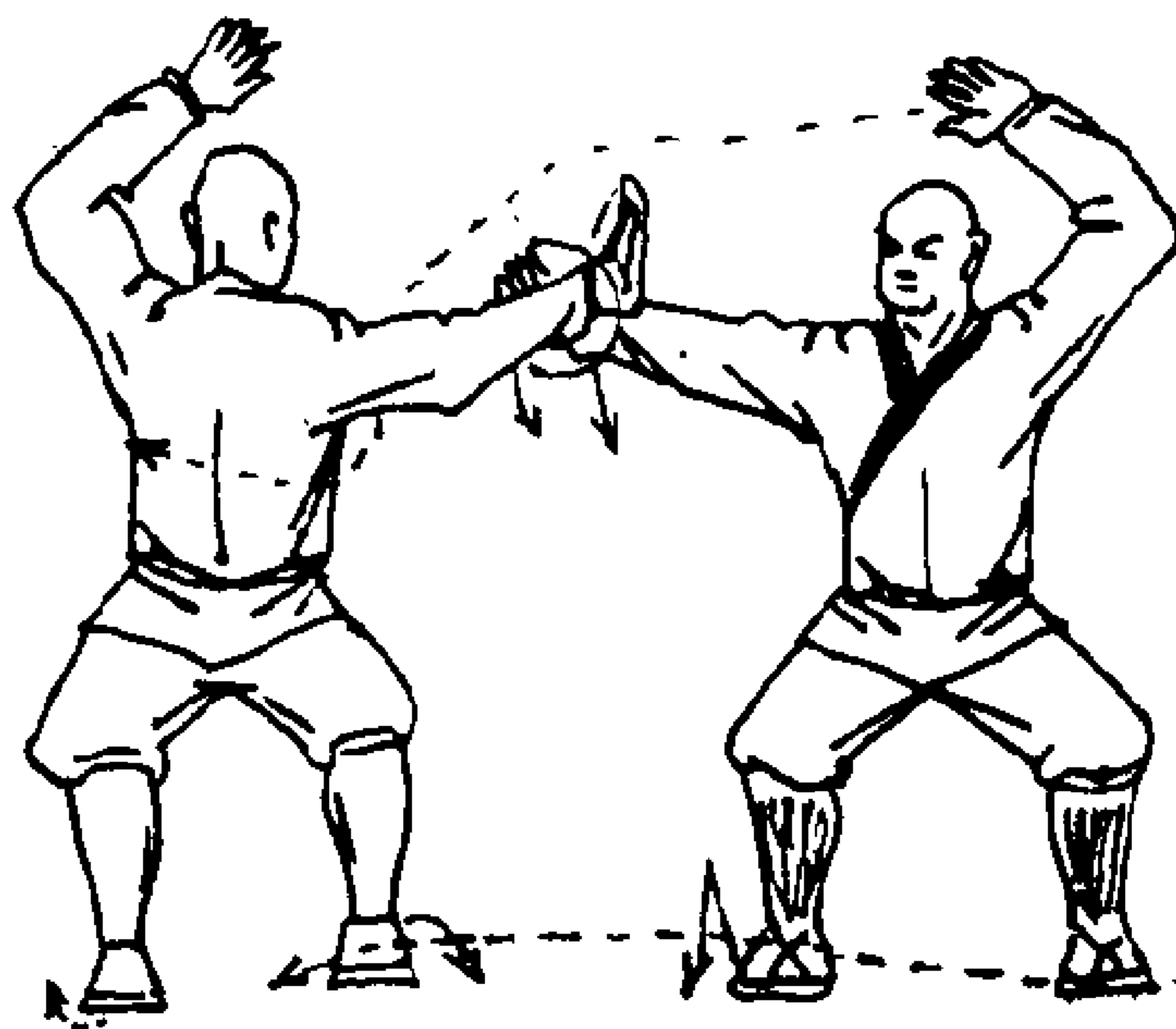


图9－61

12.甲右大缠拿敌，乙右脱步推掌

甲抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成叉步，绊住乙右腿；同时，右掌旋腕抓住乙方左手腕，拉于体前；左掌穿入乙方右腋下从后面抱住乙后腰。目视乙方。

乙两脚踝地，体右转90°，两腿成叉步；同时，右掌被拿；左掌架于头上左前侧，掌心斜向左，掌指斜向上。目视对方（图9—62）。

上动不停，乙右脚后撤一步，两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时，左掌推击乙方左臂，掌心斜向左，掌指斜向上；右掌脱出上架头右上侧，掌心向外，掌指斜向上。目视甲方。

甲两脚为轴，体右转90°，左掌向左推击，与乙左掌相接，掌心斜向左，掌指斜向上；右掌上架头前上方，掌心向前，掌指向左。目视乙方（图9—63）。

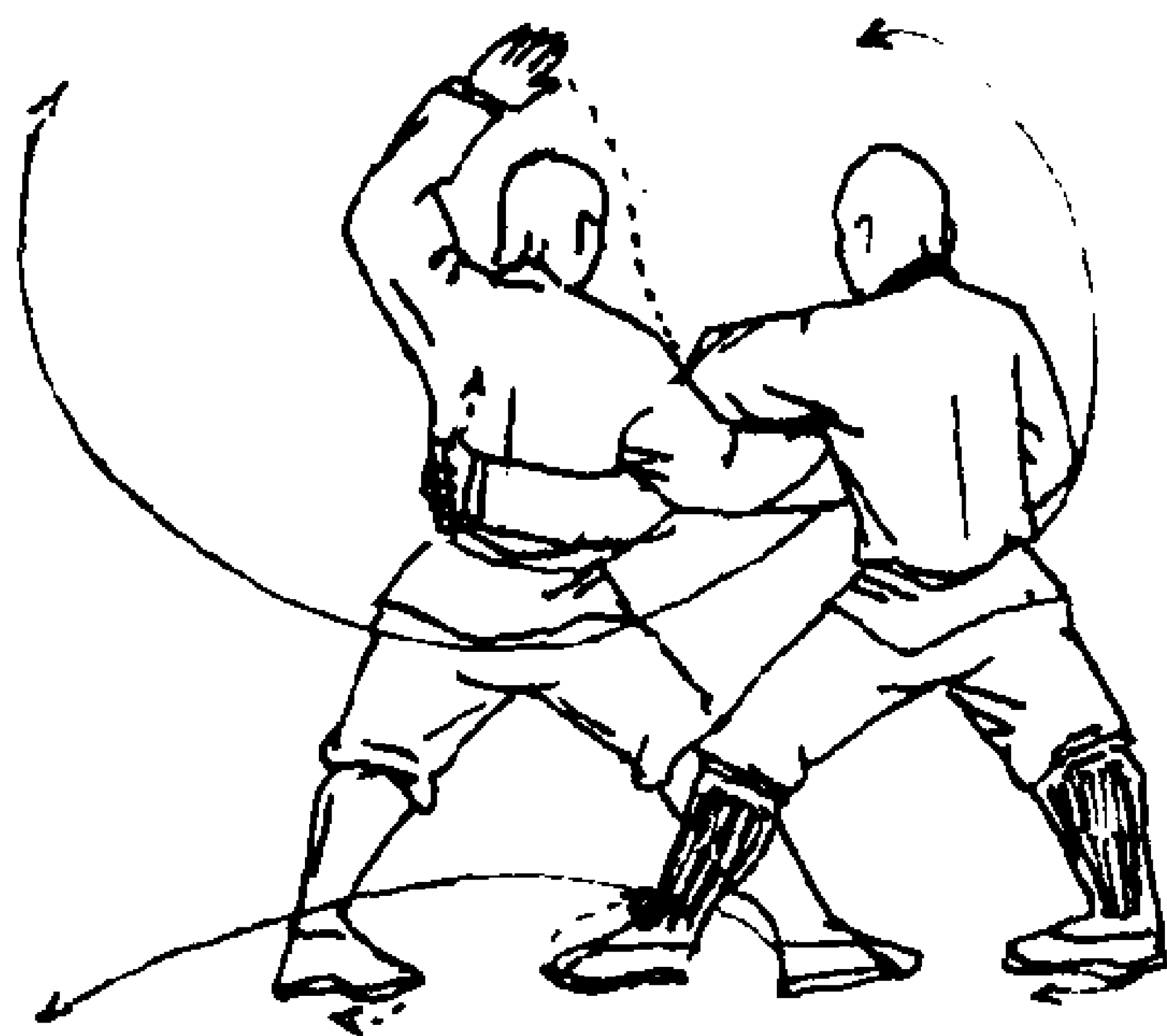


图9－62

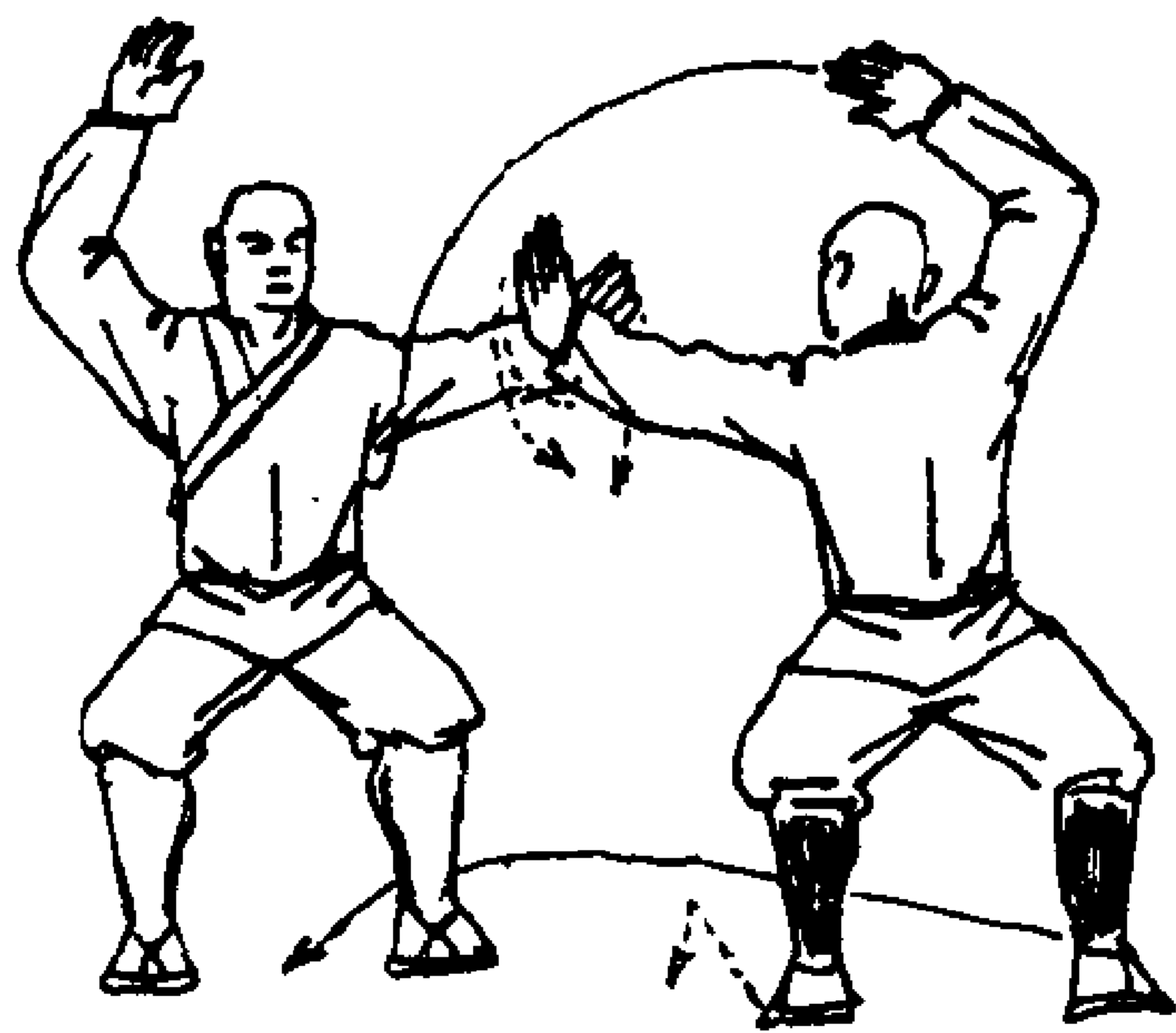


图9－63

13. 甲左大缠拿敌，乙左脱步推掌

甲抬左脚原地震脚下落，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右高虚步，绊住乙左腿；同时，左掌旋腕缠住乙左手腕，拉于体前左侧；右掌穿入乙左腋下抱住乙后腰。目视乙方。

乙两腿弓步不变；右掌不动；左掌被甲左手拿住。目视甲方（图9—64）。

上动不停，乙两脚蹍地，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右掌推击甲右掌，掌心向前，掌指向上；左掌脱出架于头左上侧，掌心向外，掌指斜向上。目视甲方。

甲两腿变成右弓步；同时，右掌向前推击乙右掌，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌上架头左上侧，掌心斜向外，掌指斜向上。目视前方乙右掌（图9—65）

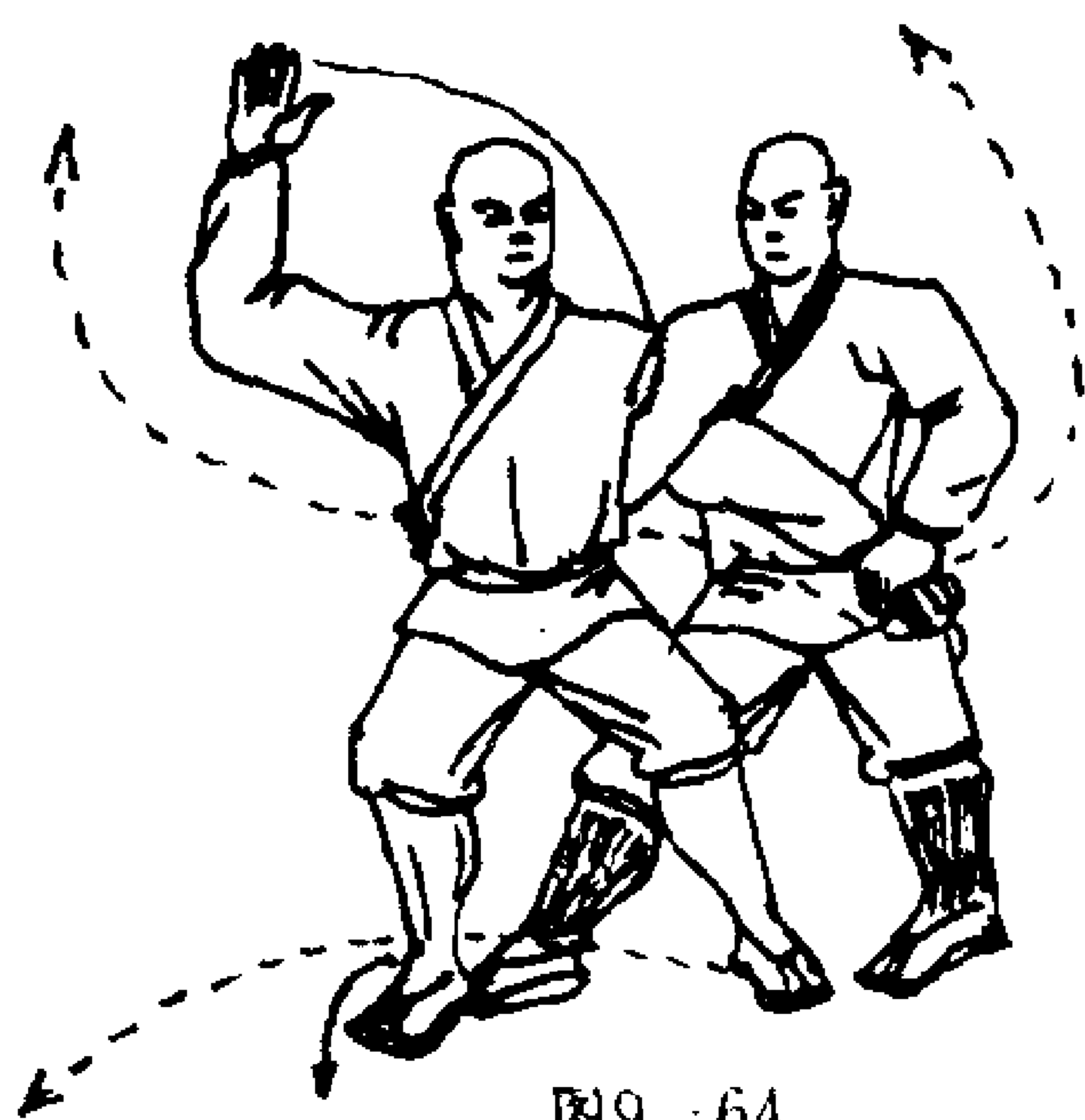


图9—64

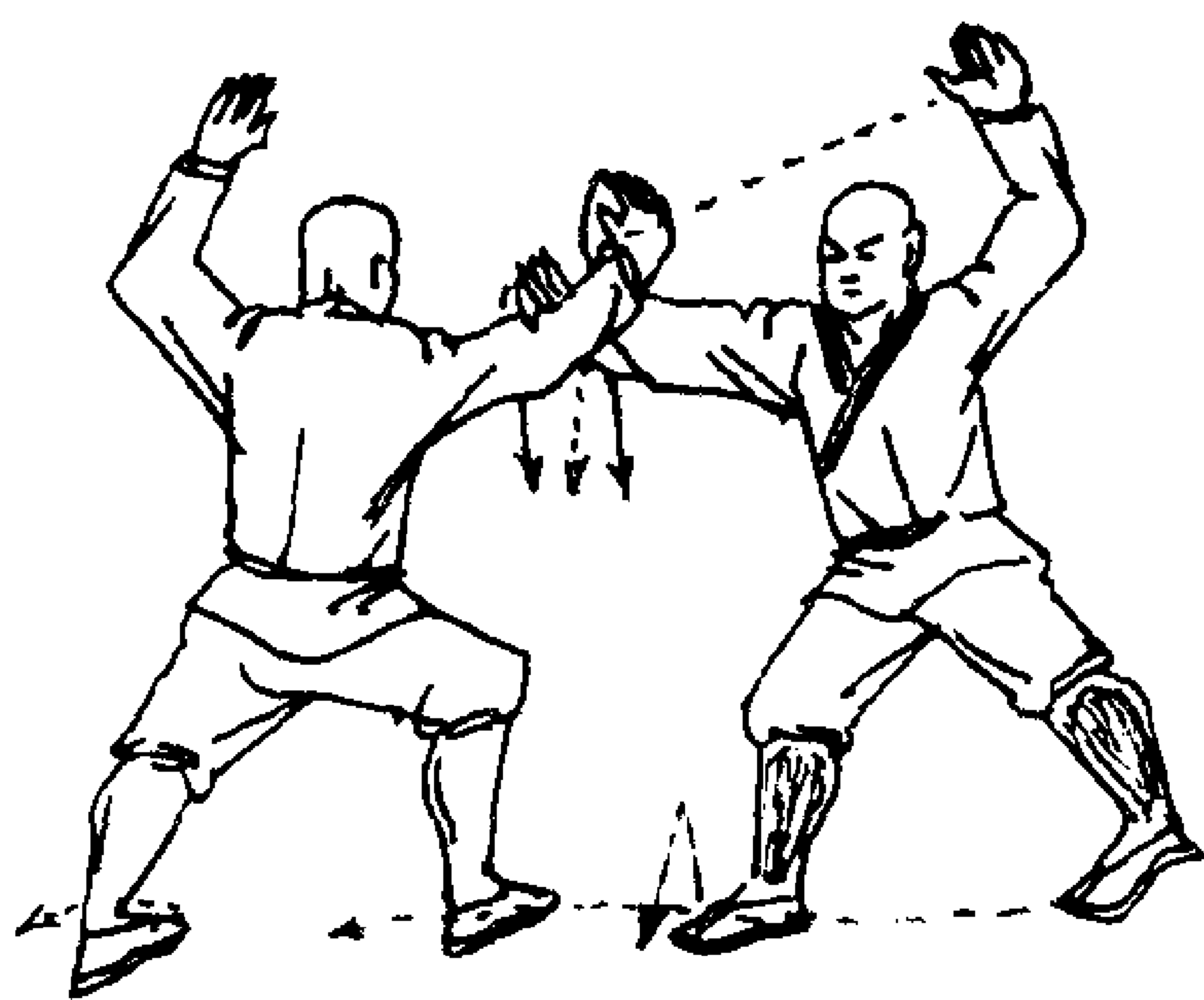


图9—65

14.甲上步拿小缠，乙勾挂撑强敌

甲抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，体右转90°，两腿叉步绊住乙右腿；同时，左掌按击乙右掌背，右掌迎击乙右掌心，两掌夹住乙右掌，拉于体前，配合以左肘尖压击乙右臂。目视乙方。

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右掌被拿，左臂屈肘左掌上架头上前侧，掌心向前，掌指斜向上。目视甲方（图9—66）。

上动不停，乙左掌下落沿甲右肩向下抹切，摘掉甲双手，并反手抓住甲左手腕，拉于胸前，同时脱出之右手变拳，直击甲方小腹，拳心向前，拳眼斜向外。目视甲方。

甲两腿变成右横弓步；左掌被拿；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向左，掌指斜向上。目视乙方（图9—67）。

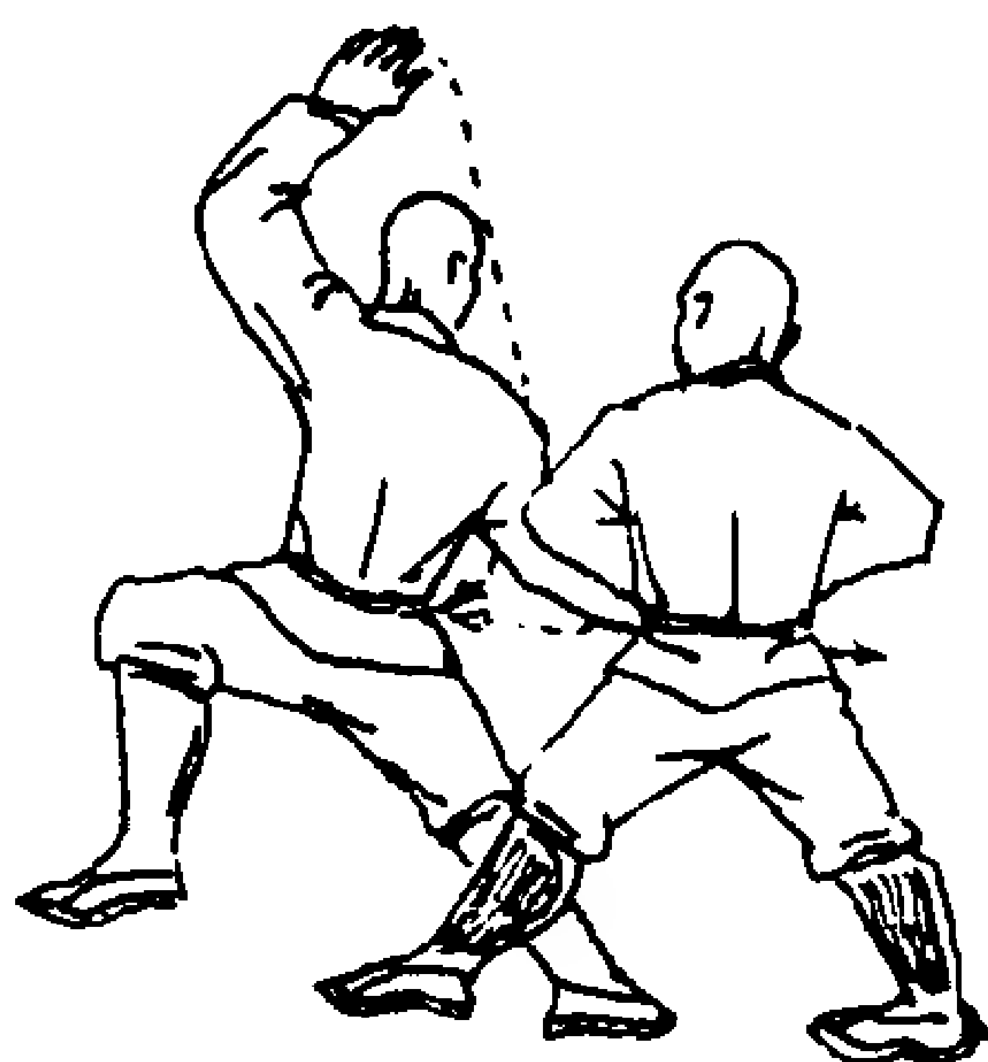


图9--66

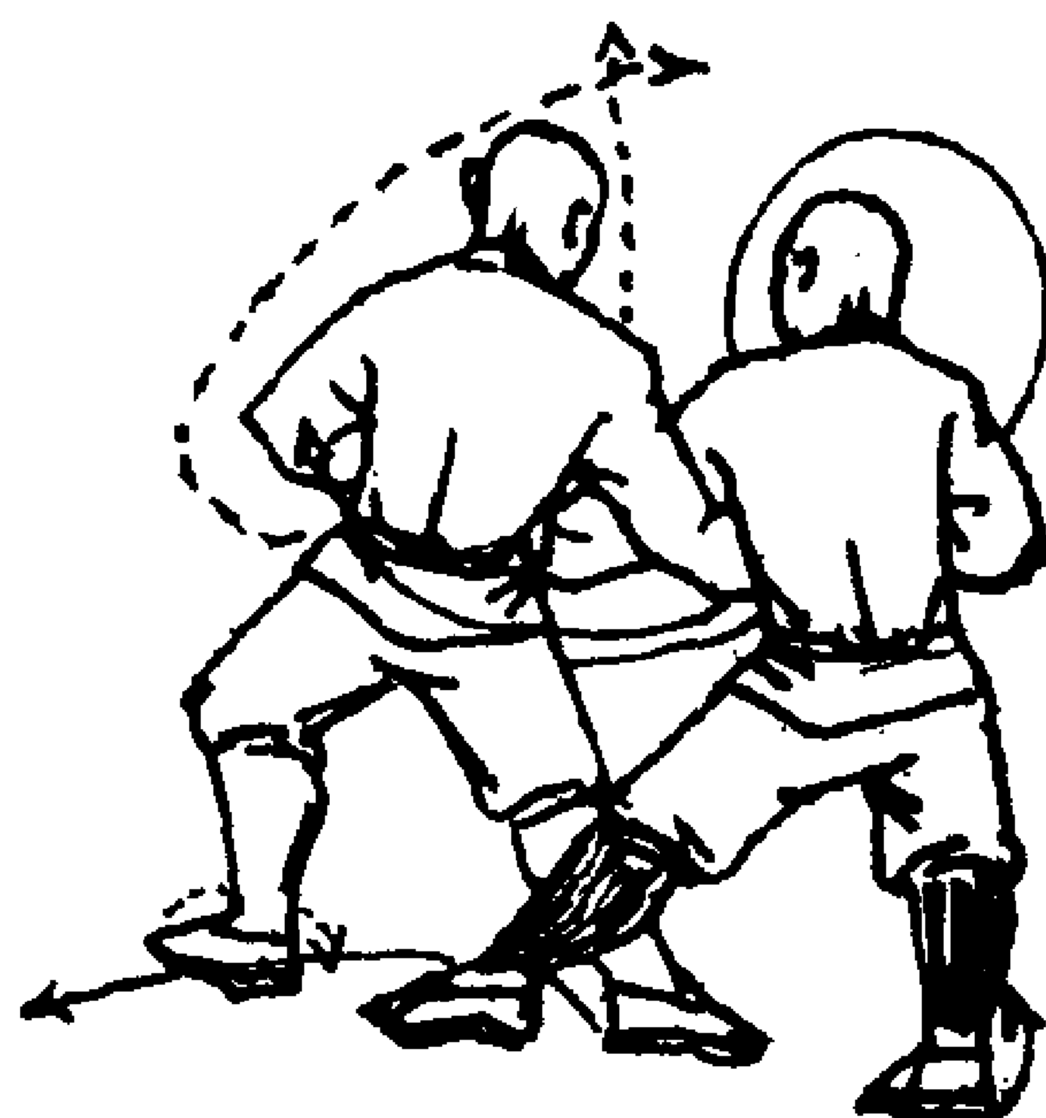
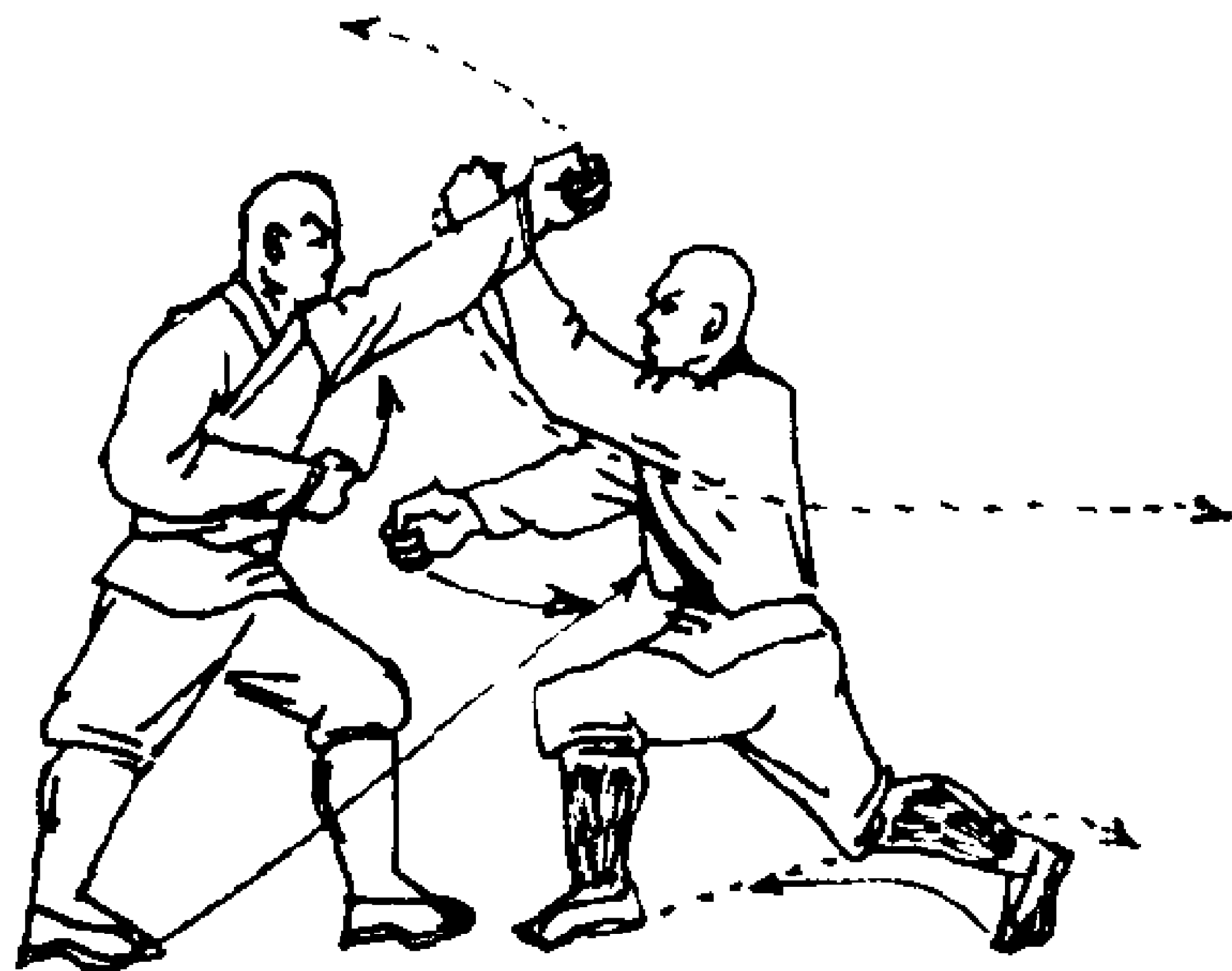


图9－67

15.乙天鹅下蛋势，甲跪步打迭膝

乙左脚蹍地，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成左弓

步；同时，左拳由后向前砸击甲头部，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

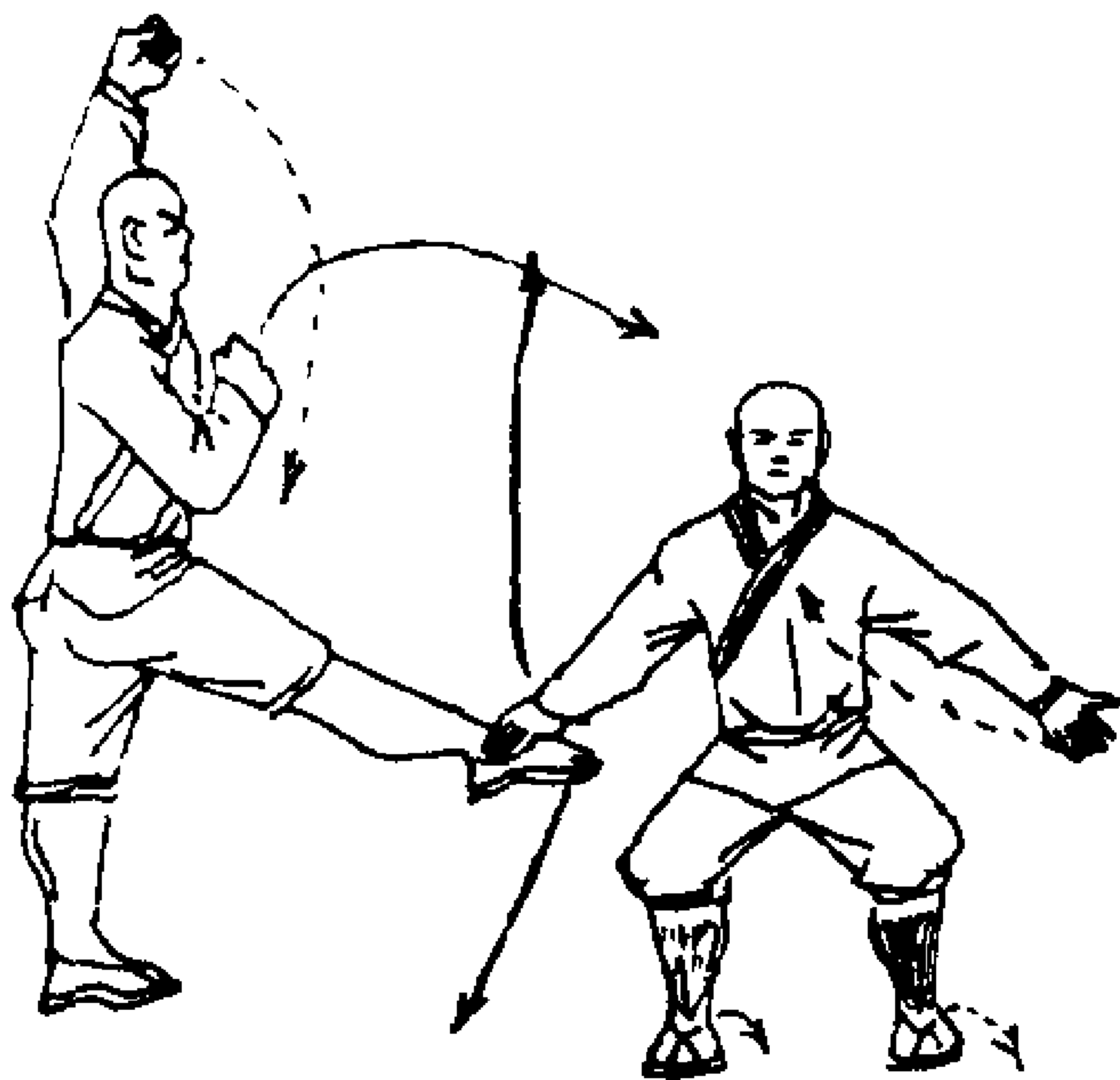

图9－68

甲体左转90°，两腿成右跪步；同时，左拳环弧上架乙左拳护头前上方，拳心向右，拳眼向后；右拳环弧直击乙腹部，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图9—68）。

16.乙金鸡弹爪，甲大雁落山

乙抬右脚弹踢击甲腹部；同时，左臂向左上侧展摆，拳心向右，拳眼向后；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲起身，两脚跳起体左转90°，两腿落地成马步；同时两拳变掌，右掌拍击乙方右脚尖，掌心向下，掌指向右；左掌展于左侧下方，掌心向前，掌指斜向左。目视前方（图9—69）。


图9－69

17.乙金牛扬角，甲梅鹿昂首

乙右脚在前方一步下落，使两腿成右弓步；同时，右拳

劈击甲头，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳下落护胸左侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右拳上架乙方右拳，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间，拳心向内，拳眼向前。目视乙方（图9—70）。

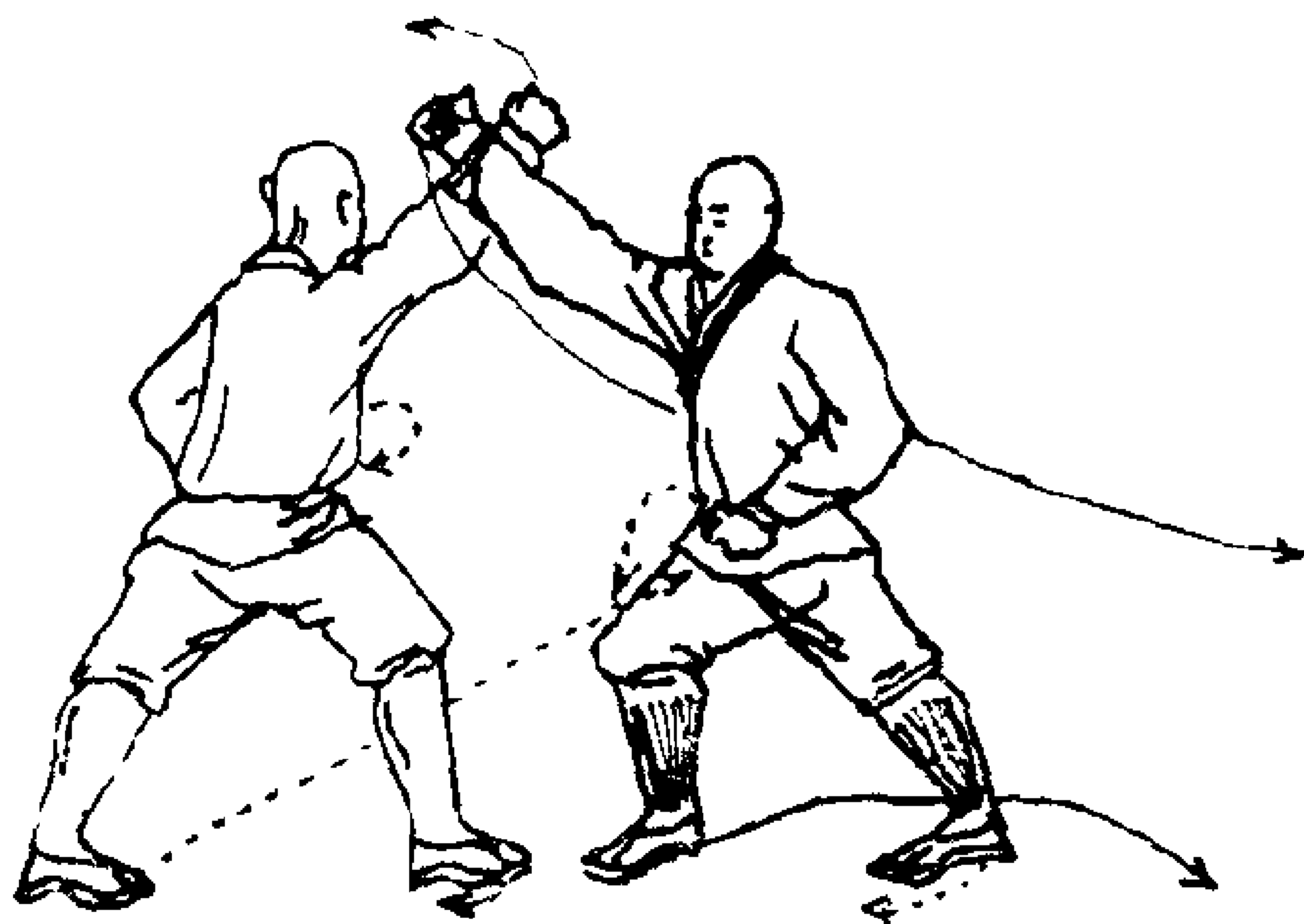


图9－70

18．乙鹞子穿裆脚，甲大鹏落沙滩

乙右脚尖外旋，抬左脚向甲裆部弹踢；同时，右拳上展头右上侧，拳心斜向下，拳眼斜向左；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向后。目视前方。

甲左脚为轴，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成马步；同时两拳变掌，左掌向下拍击乙左脚尖，掌心向下，掌指斜向前；右臂屈肘右拳经胸前向右侧劈展，掌心向前，掌指向外。目视前方（图9—71）。

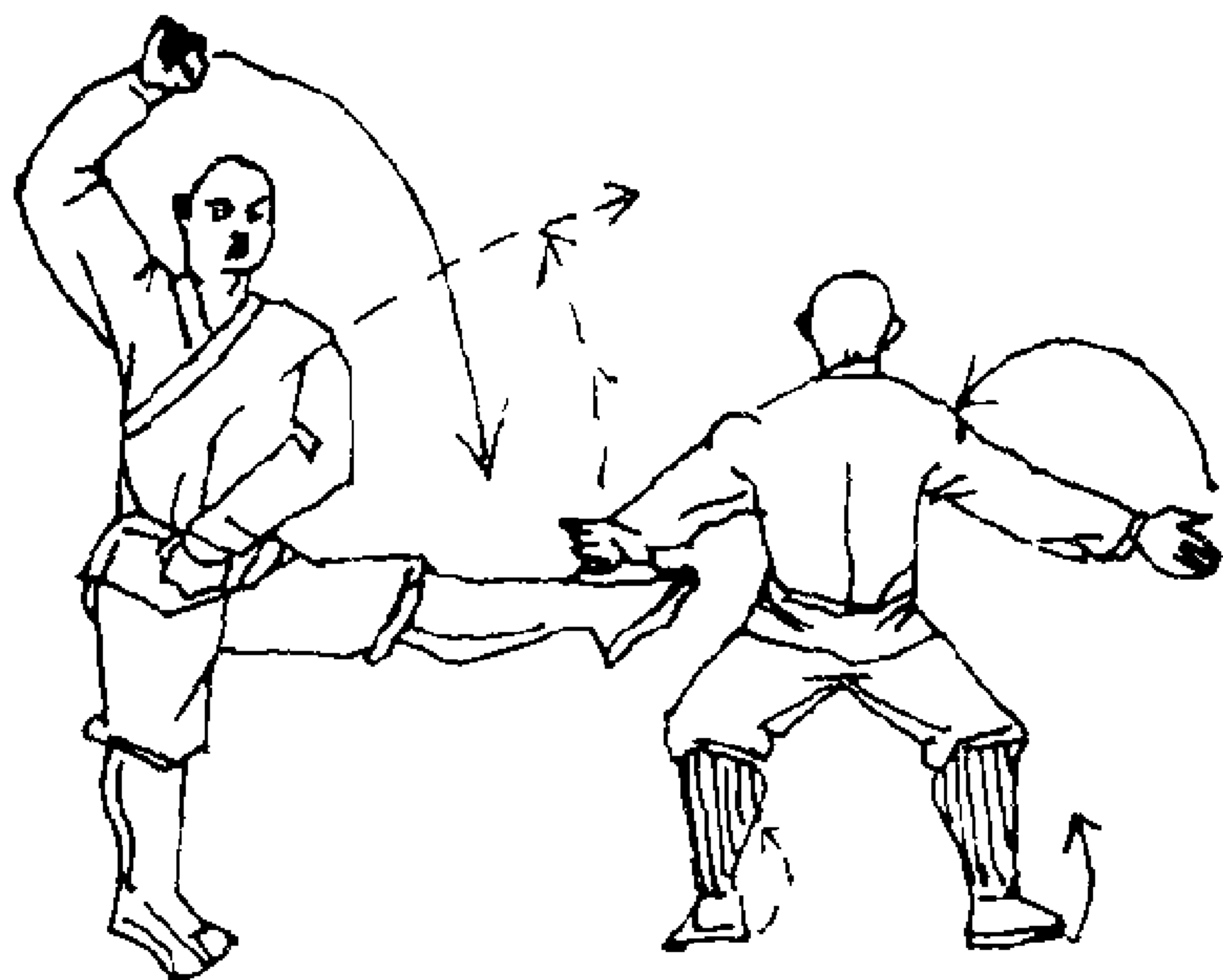


图9－71

19.乙落地虎抱头，甲马步让客官

乙左脚在前落地，两腿成左弓步；同时，右臂屈肘右拳护胸前，拳心向内，拳眼向上；左拳随势向甲头部击打，拳心向左，拳眼斜向上。甲两脚为轴体左转90°，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳上开乙左拳；右臂屈肘右拳护肋下侧。双方对视（图9—72）。

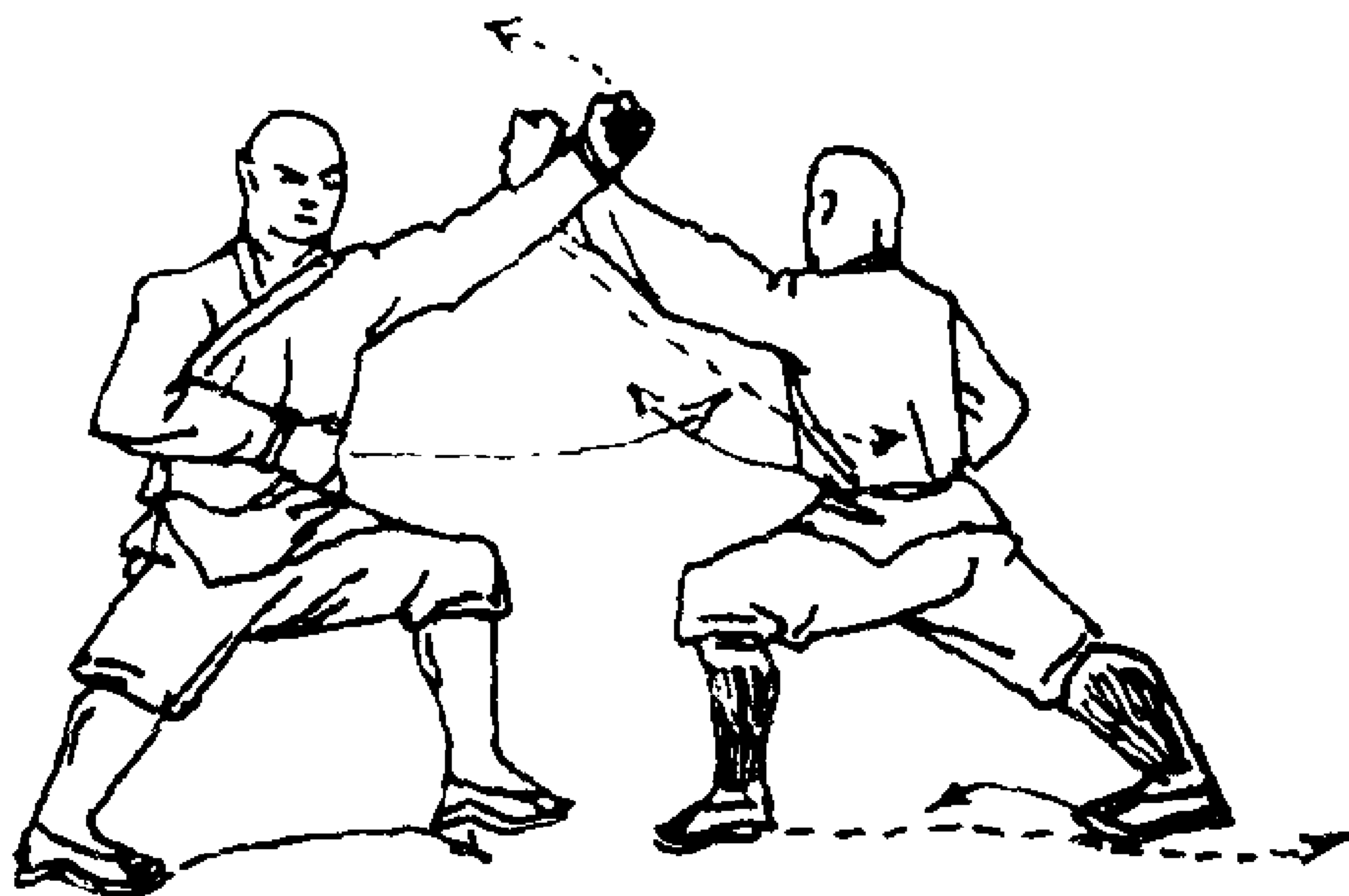


图9－72

上动不停，乙右脚前上半步与左脚并步，两腿屈膝半蹲；同时两拳变掌，右掌向甲胸前推击，掌心向前，掌指向

上；左掌变拳向上斜展，拳心向右，拳眼向后，目视甲方。

甲两脚离地旋跳体左转90°，两脚前后换步下落，两腿成马步；同时两拳变掌，右掌拨打乙方右掌，掌心斜向下，掌指向右；左臂屈肘左掌护胸前，掌指向右，掌心斜向下。目视右侧方（图9—73）。

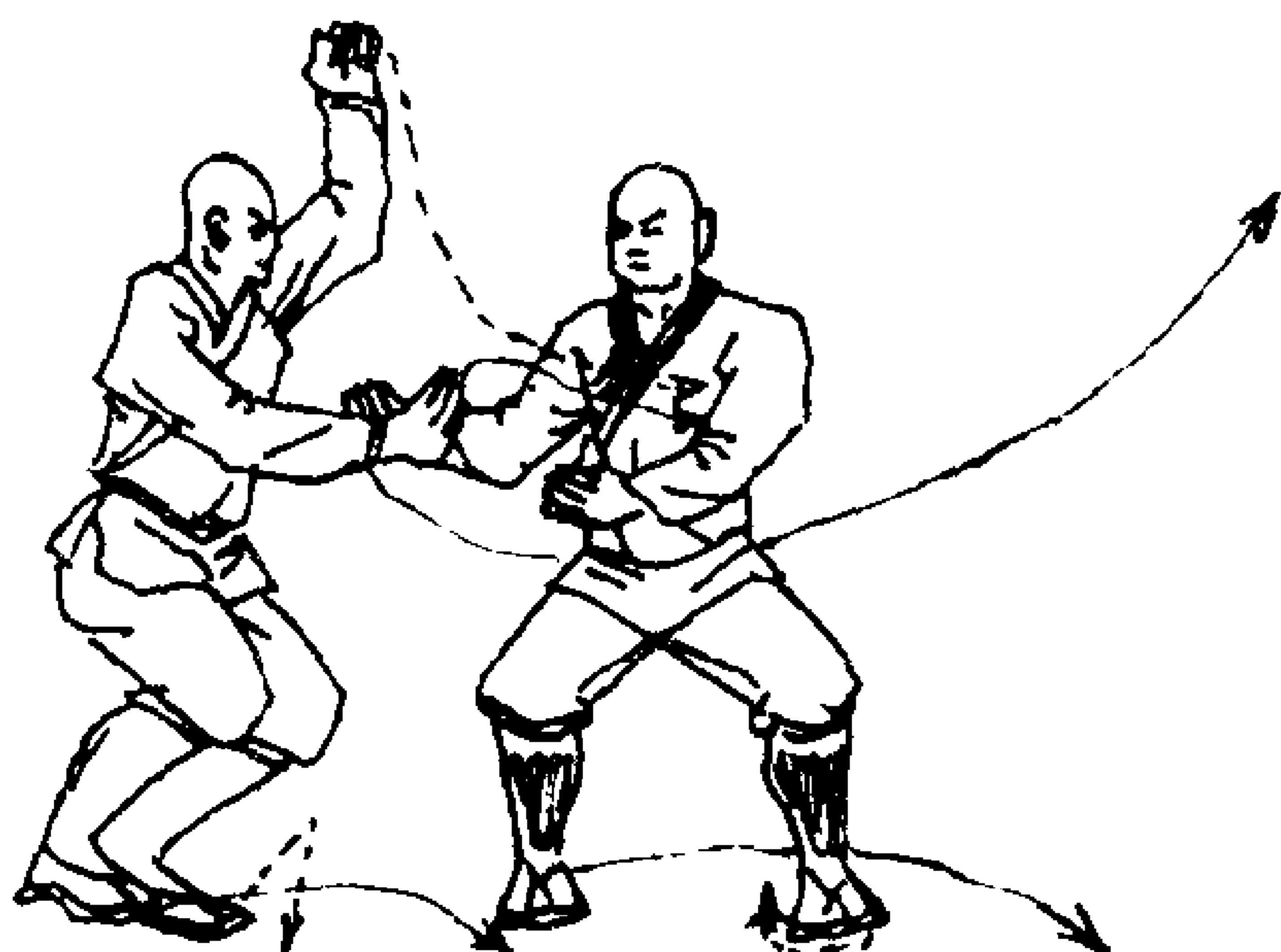


图9－73

20.乙力士推双碑，甲坐马担柴草

乙抬左脚原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，左拳变掌，与右掌一同向前推击甲胸部，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲左脚为轴，体右转180°，左脚向右侧横撤一步，两腿成马步；同时，两掌向两侧推展，掌高与头平，两掌心向外，掌指向上。目视左侧（图9—74）。

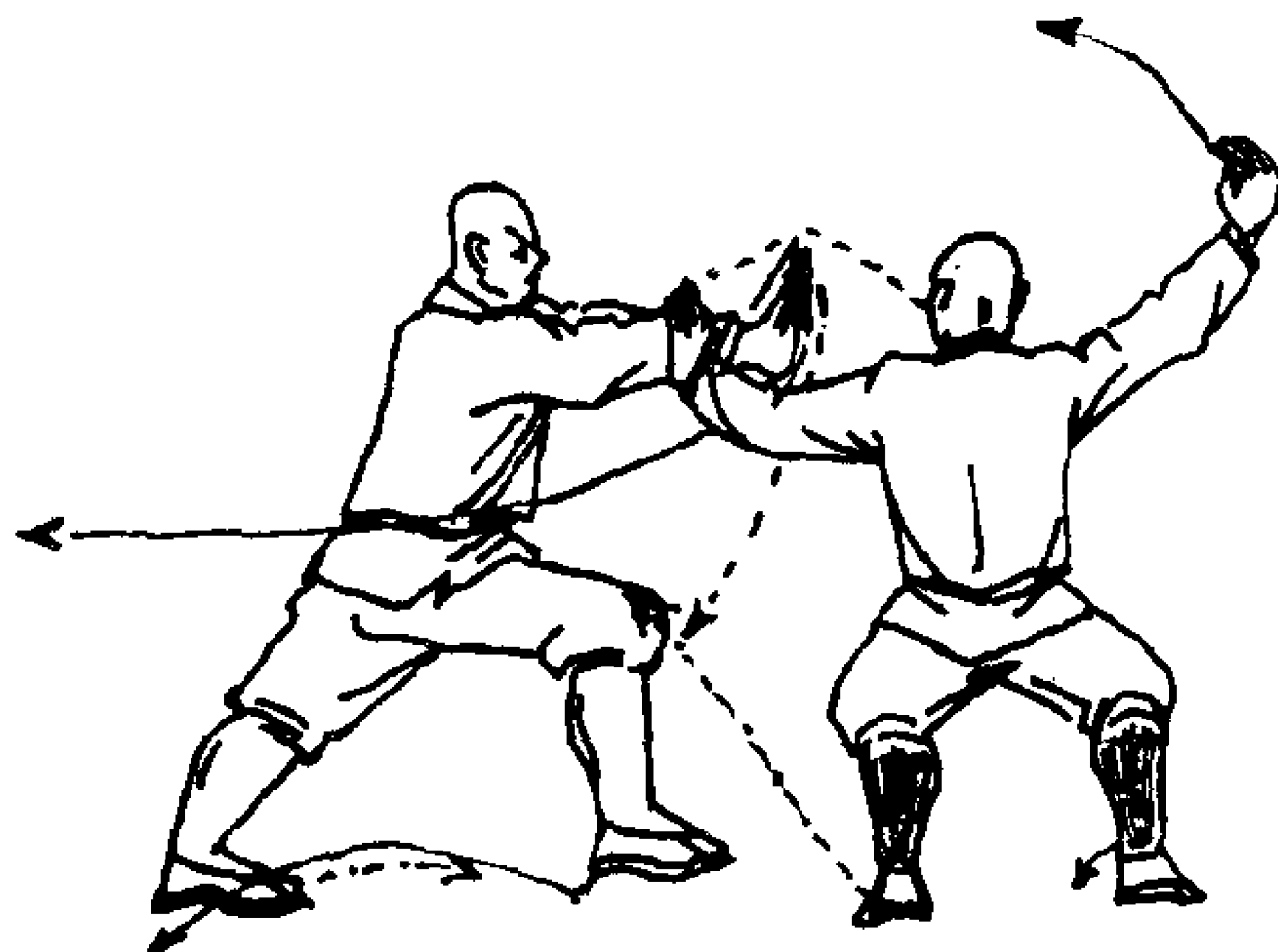


图9－74

21. 甲浪子踢球，乙大雁落山

甲右脚为轴，体左转90°，抬左脚踢击乙膝关节；同时两掌变拳，右拳上展，拳心向下，拳眼向左；左臂屈肘左拳护右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙两脚前后换步，体右转90°，两腿成马步；同时两掌向两侧撑击，右掌在右侧，掌心斜向前，掌指向外；左掌劈击甲方左脚，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方（图9—75）。

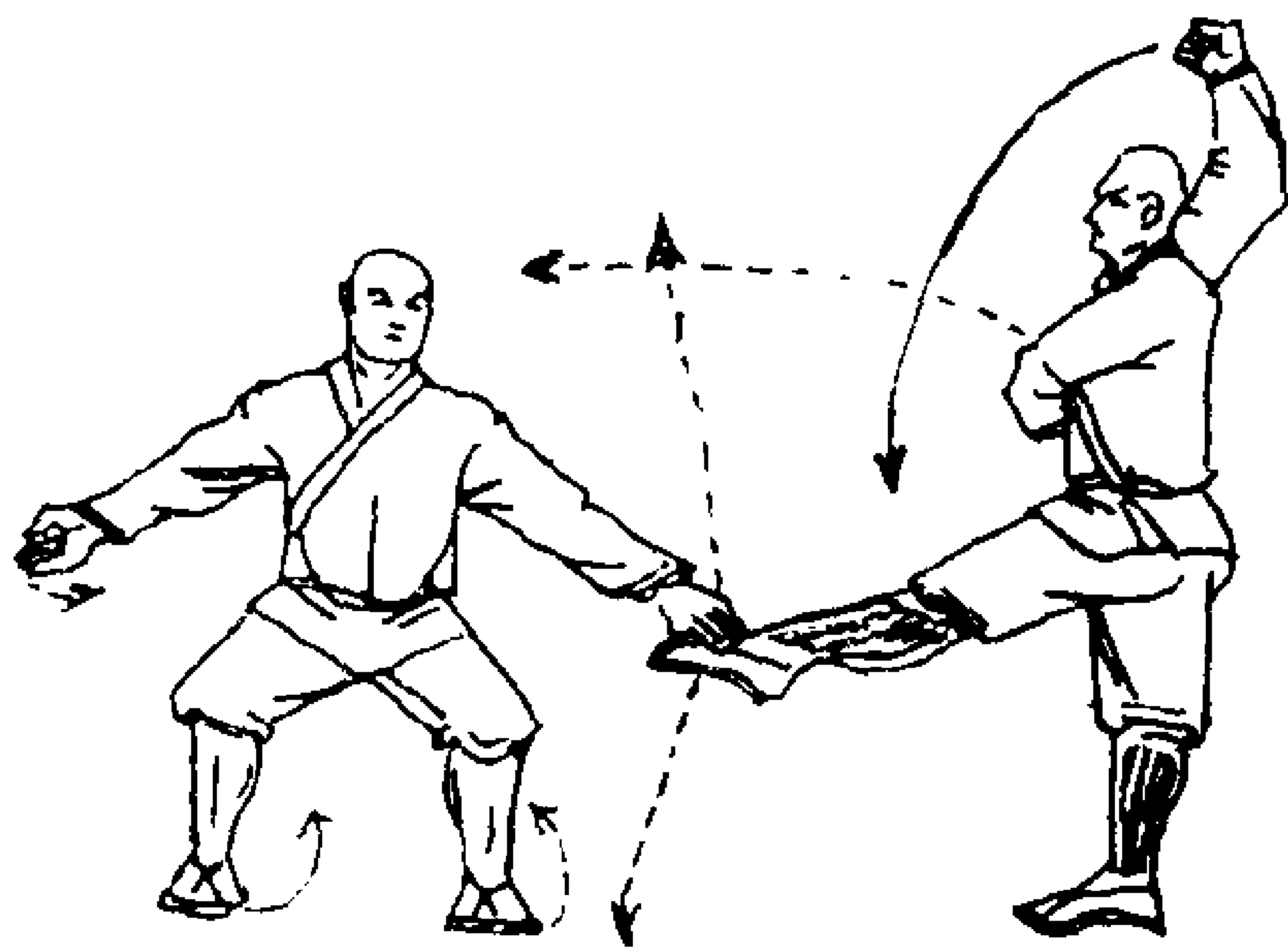


图9—75

22. 甲罗汉砸铁臂，乙杨二郎担山

甲左脚在前方一步下落，两腿成左弓步；同时左拳劈砸乙头部，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收于腰右侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙两脚碾地，体左转90°，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳向上架拨甲左拳，拳心向右，拳眼向上；右拳甩于体右后侧，拳心向下，拳眼向右。目视前方（图9—76）。

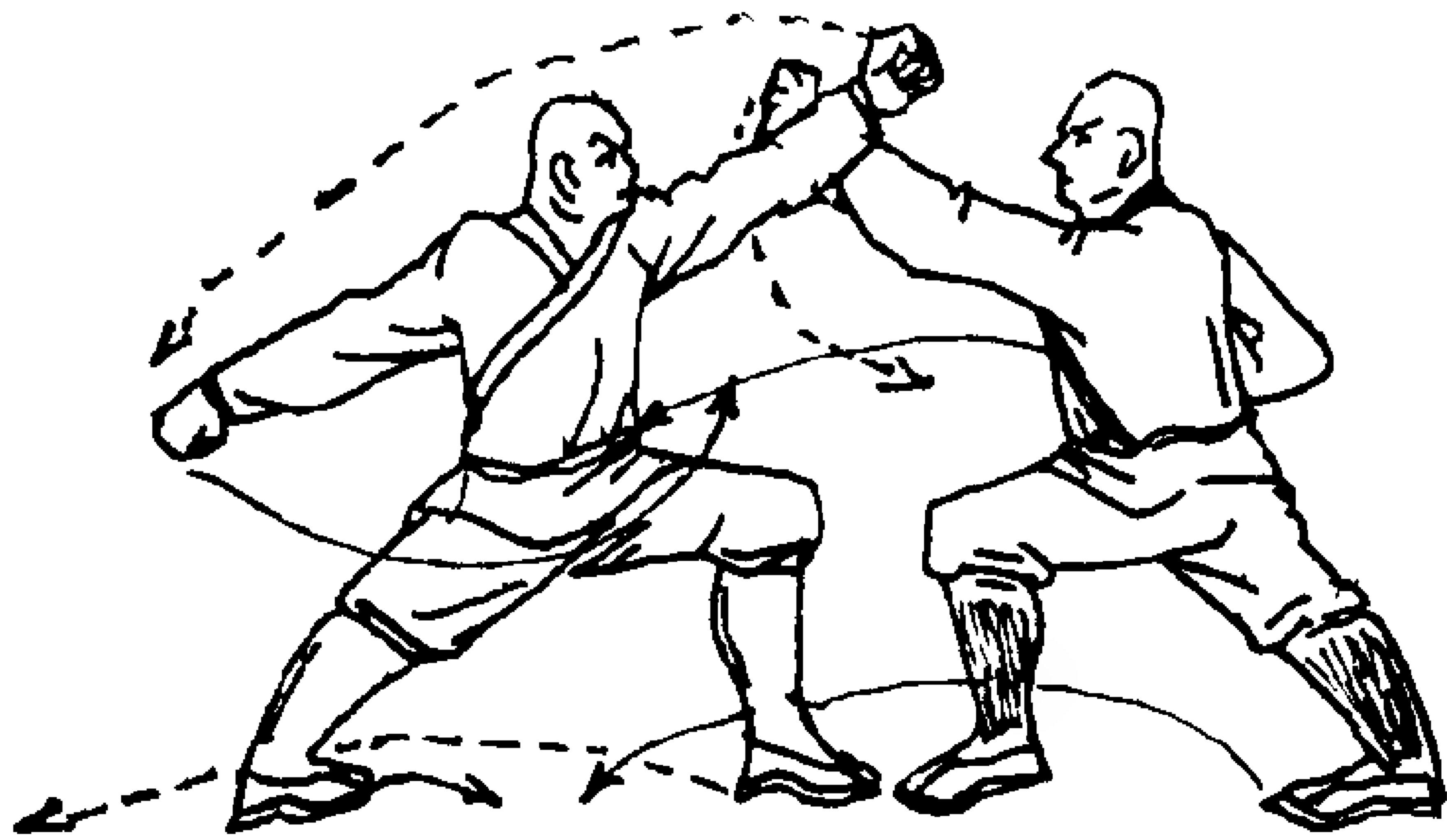


图9－76

23.甲白蛇入洞，乙拨草寻蛇

甲右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳直击乙方肋下，拳心向左，拳眼向前；左臂屈肘左拳护腰前侧，拳心向内，拳眼向前。目视乙方。

乙右脚微前移，左脚后撤一步，两腿成右弓步，同时右拳向前拨打甲方右拳，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图9—77）。

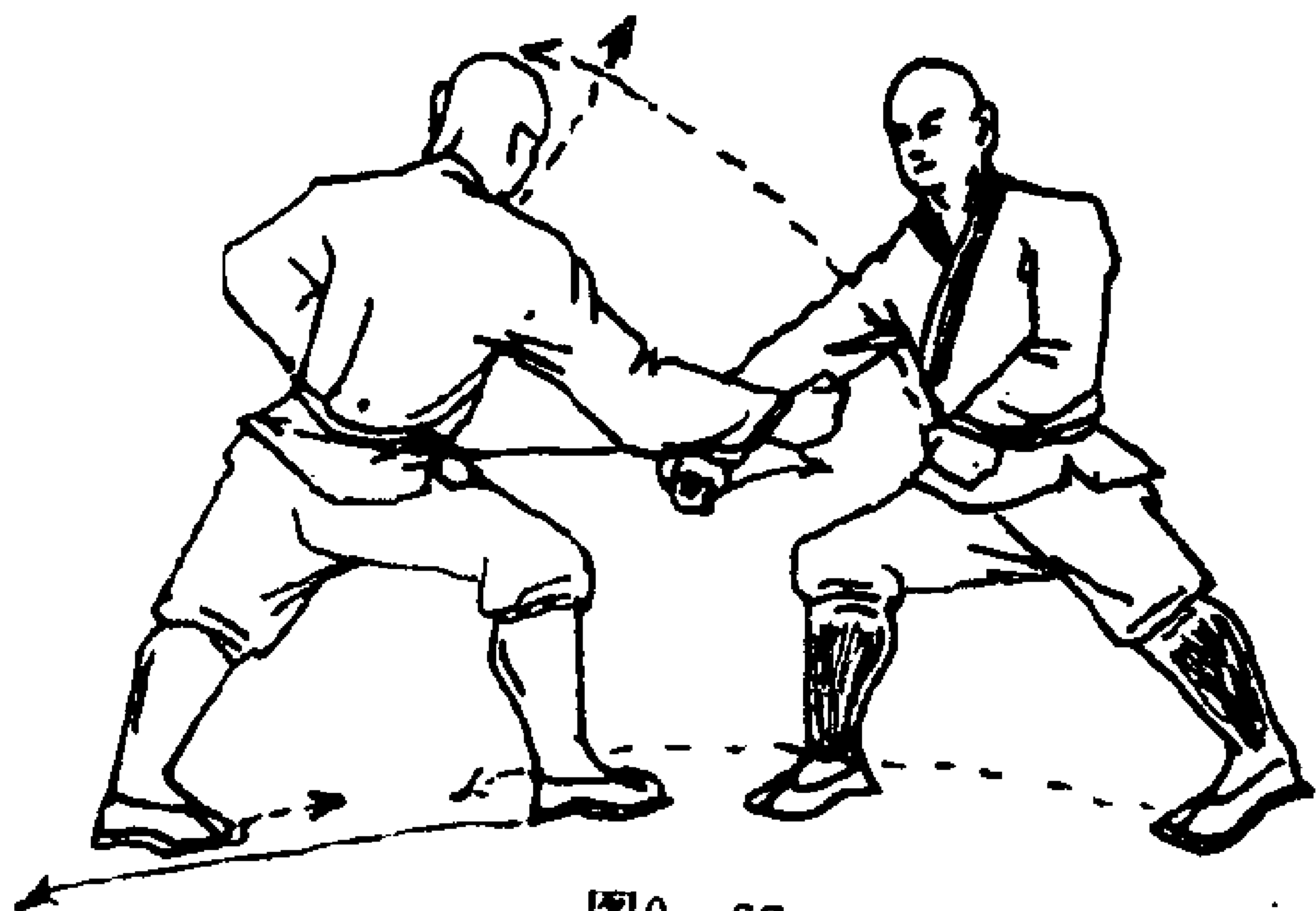


图9－77

24.双方白猿献果

甲左脚前上一步，两腿成左虚步；同时，左拳击打乙头部，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳收护右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙右脚后撤一步，左脚略前移，两腿成左虚步；同时，左拳向前拨打甲左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护右肋前方，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图9—78）。

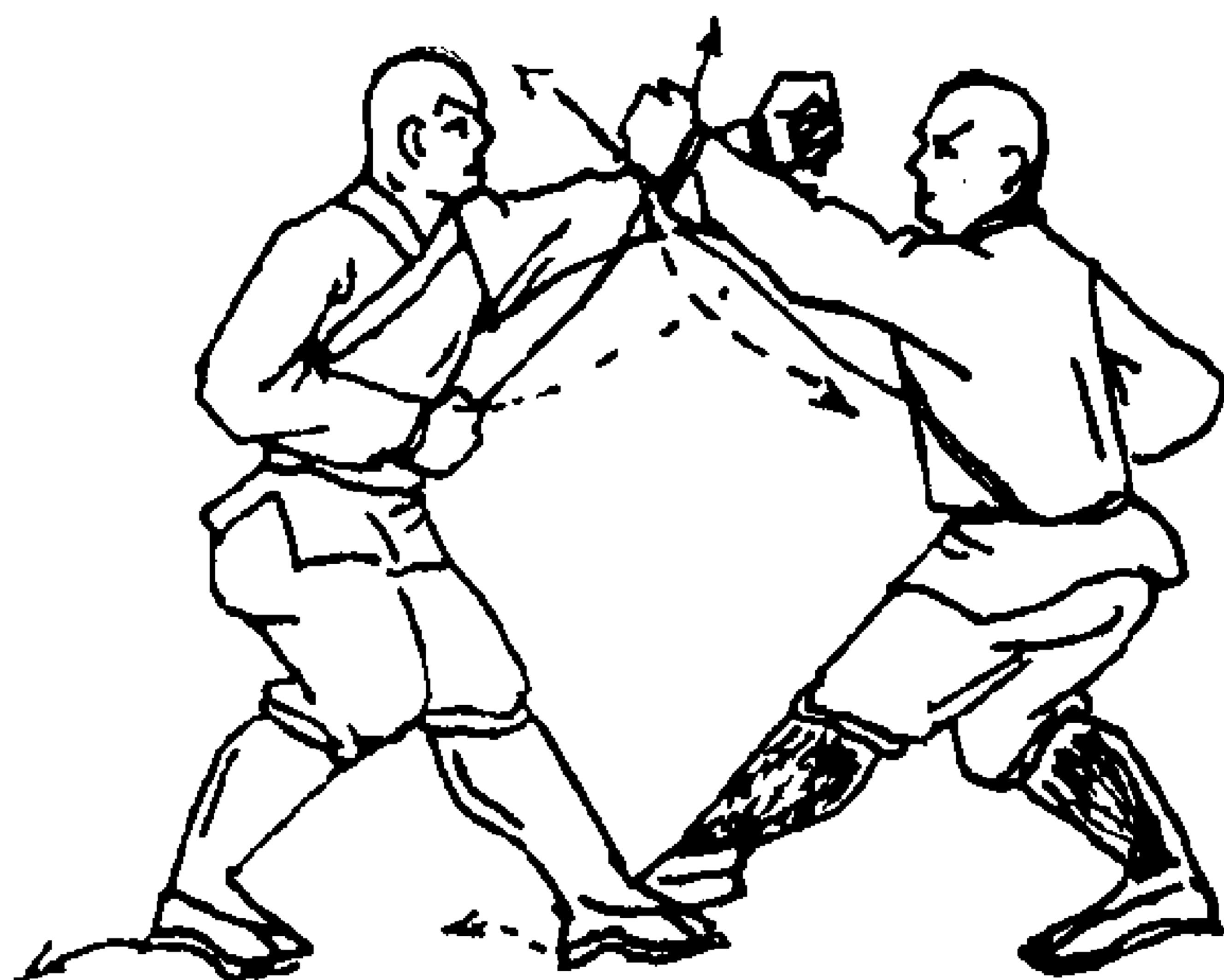


图9－78

25.双方饿虎登山

甲两腿变成左弓步；同时，右拳直击乙头部，拳心向左 拳眼向上；左臂屈肘左拳护腰间，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙两脚后移，两腿左弓步不变；同时，右拳向前拨打甲右拳，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视甲方（图9—79）。

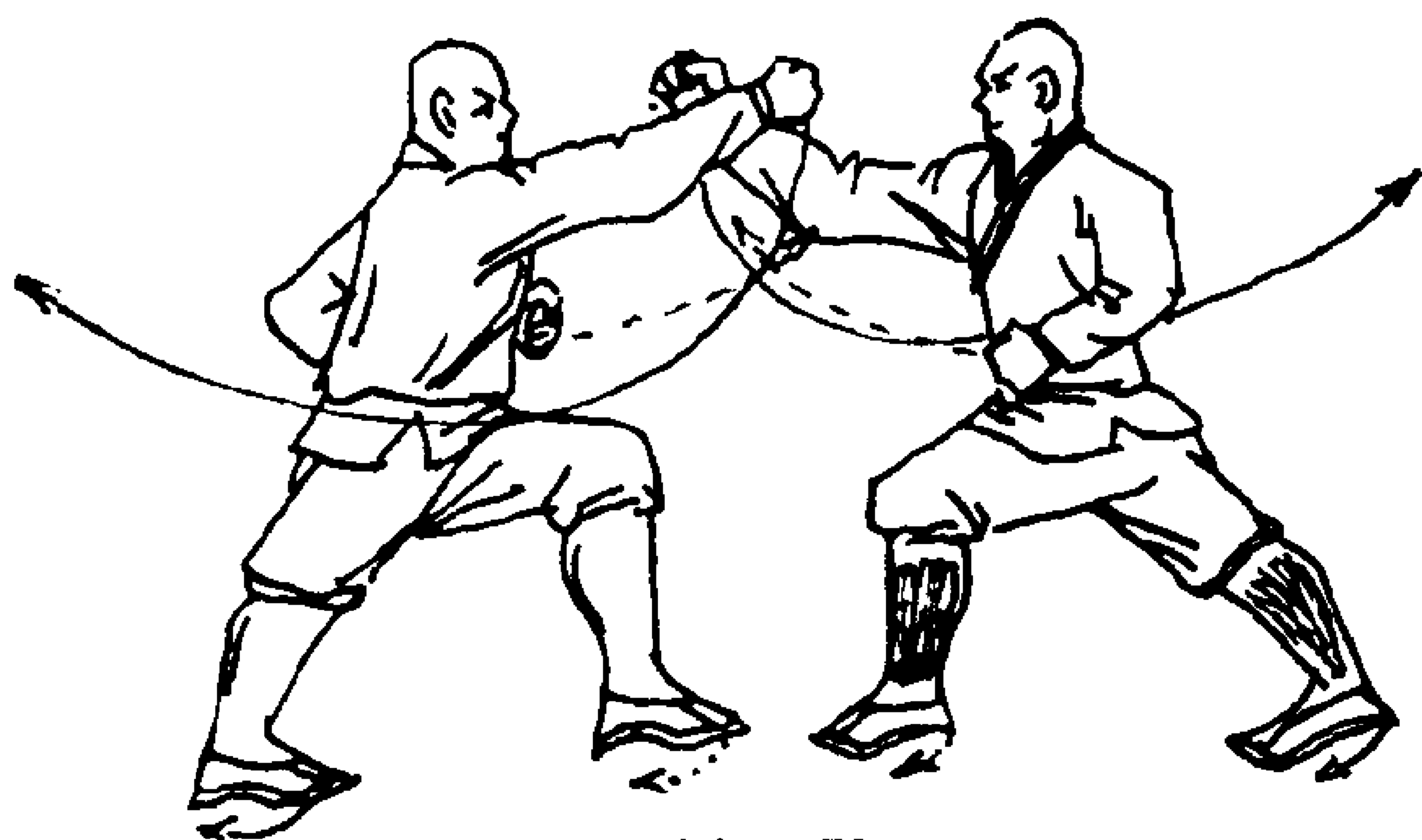


图9－79

26.双方马步敞门

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时双方双拳变掌，向两侧推展，掌心向前，掌指斜向外。目视前方。（图9—80）。

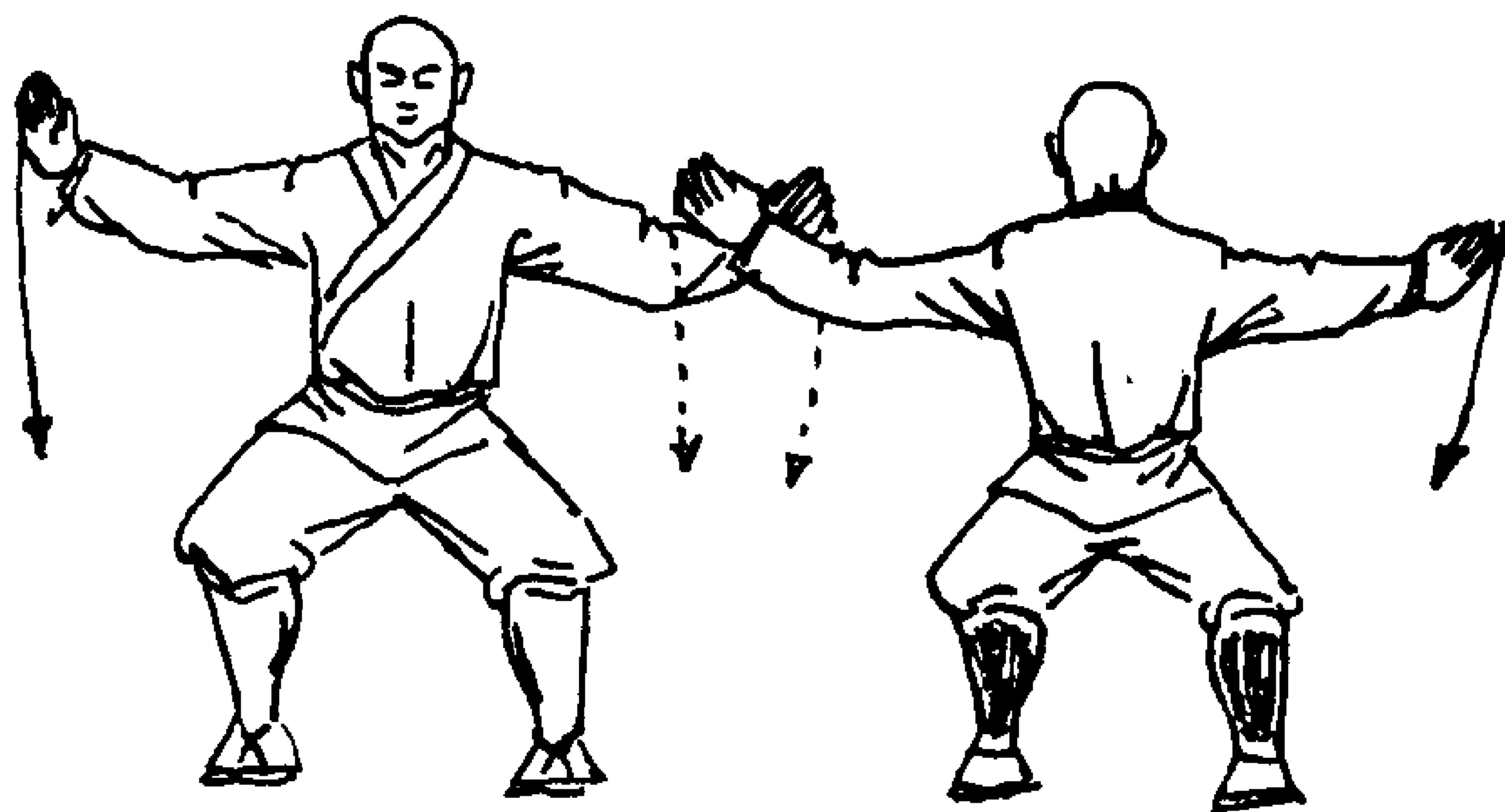


图9－80

27.双方孤雁落滩

甲乙双方两腿马步不变；两掌由上向下劈击，掌心向

前，掌指斜向下。目视前方（图9—81）。

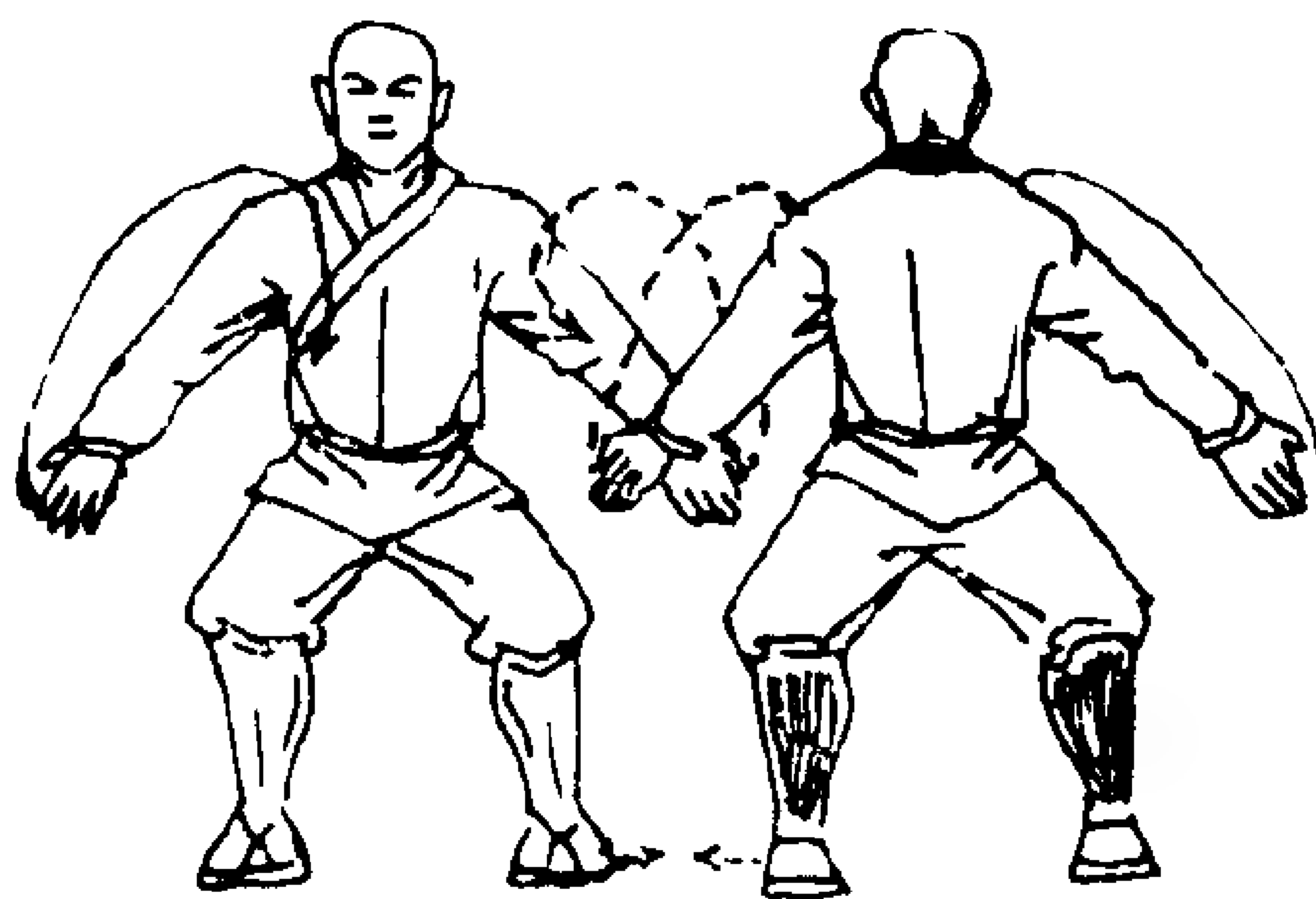


图9—81

28.双方罗汉坐钟

甲乙双方左脚外移，两腿成马步；同时两臂屈肘两掌变拳护于胸前两侧，拳心向内，两拳眼斜相对向上。目视前方（图9—82）。

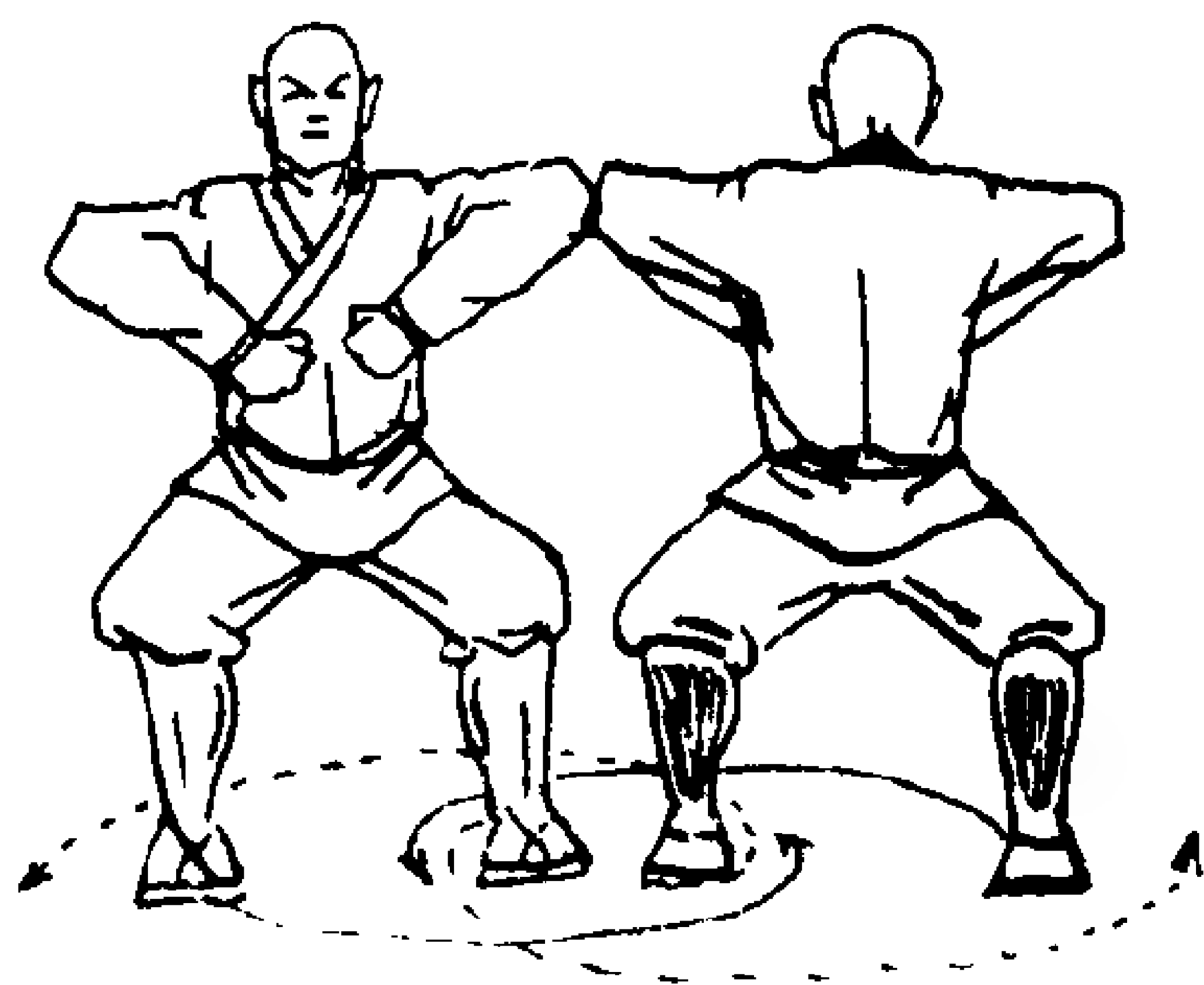


图9—82

29.双方反身单推掌

甲乙双方两脚离地，向左前侧旋跳，体左转360°，先震右脚落地，左脚在右脚内侧一步下落，两腿成马步；同时，双方推右掌交叉于体前相互碰击，掌心斜向右；掌指斜向上；左臂屈肘左掌上架头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向右。目视对方（图9—83）。

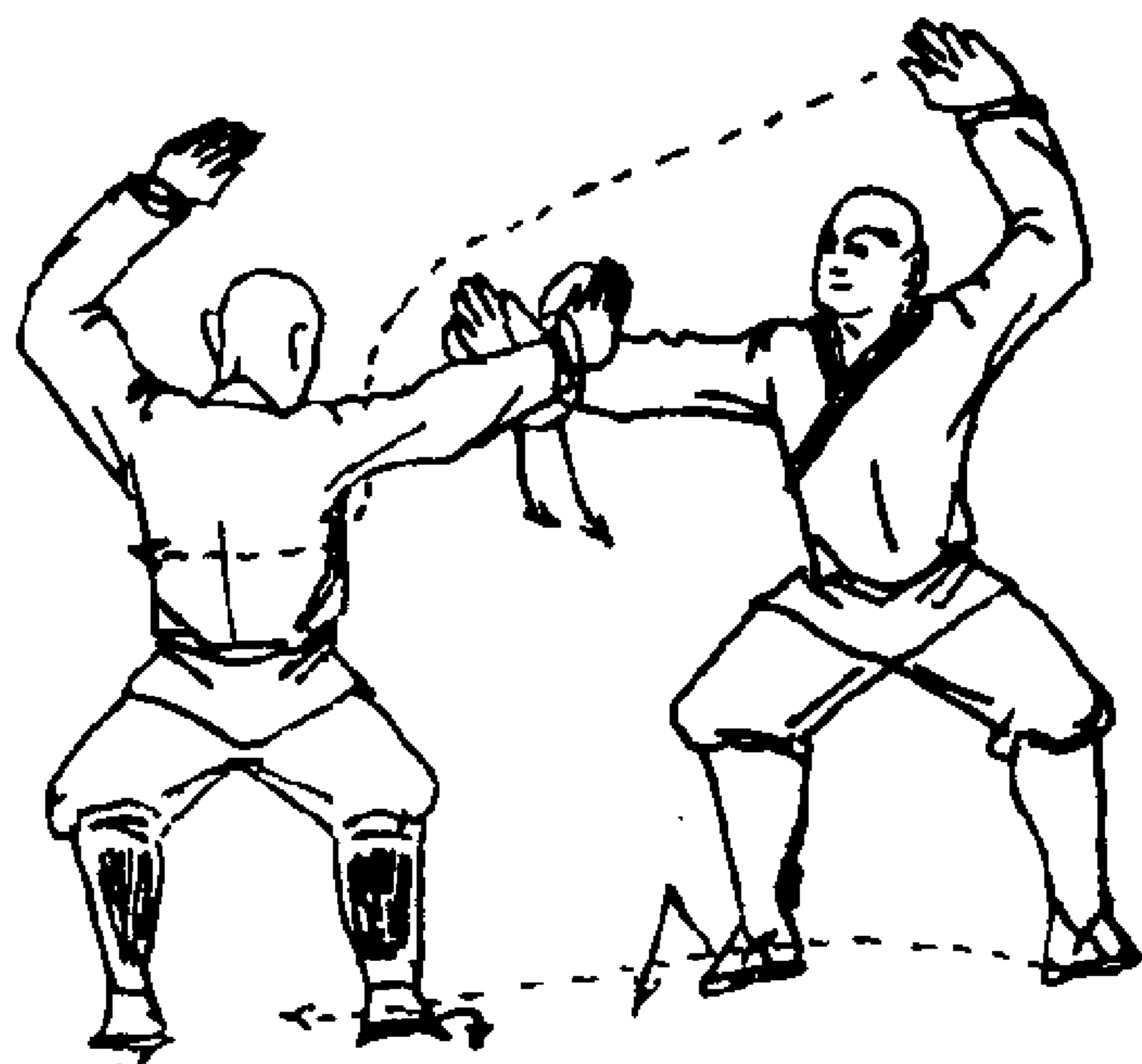


图9－83

30.乙上步左大缠，甲脱步推左掌

乙抬右脚原地震脚下落，体右转90°，左脚前上一步，两腿成叉步，绊住甲右腿；同时，右掌旋腕缠住甲方右手腕，下拉于体前；左掌穿入甲方右腋下从后面搂抱甲后腰。目视甲方。

甲两脚为轴，体右转90°，两腿成叉步；同时，右掌被拿；左掌架于头上左前侧，掌心向左，掌指斜向上。目视乙方（图9—84）。

上动不停，甲右脚后撤一步，两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时，左掌推击乙左掌腕，掌心斜向前，掌指斜向上；右掌脱出屈肘上架头上右侧，掌心斜向前，掌指向左。目视前方。

乙两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时，左掌拨打甲方左掌，掌心斜向前，掌指斜向上；右臂屈肘右掌架头

上右侧，掌心斜向前，掌指斜向左。目视对方（图9—85）。

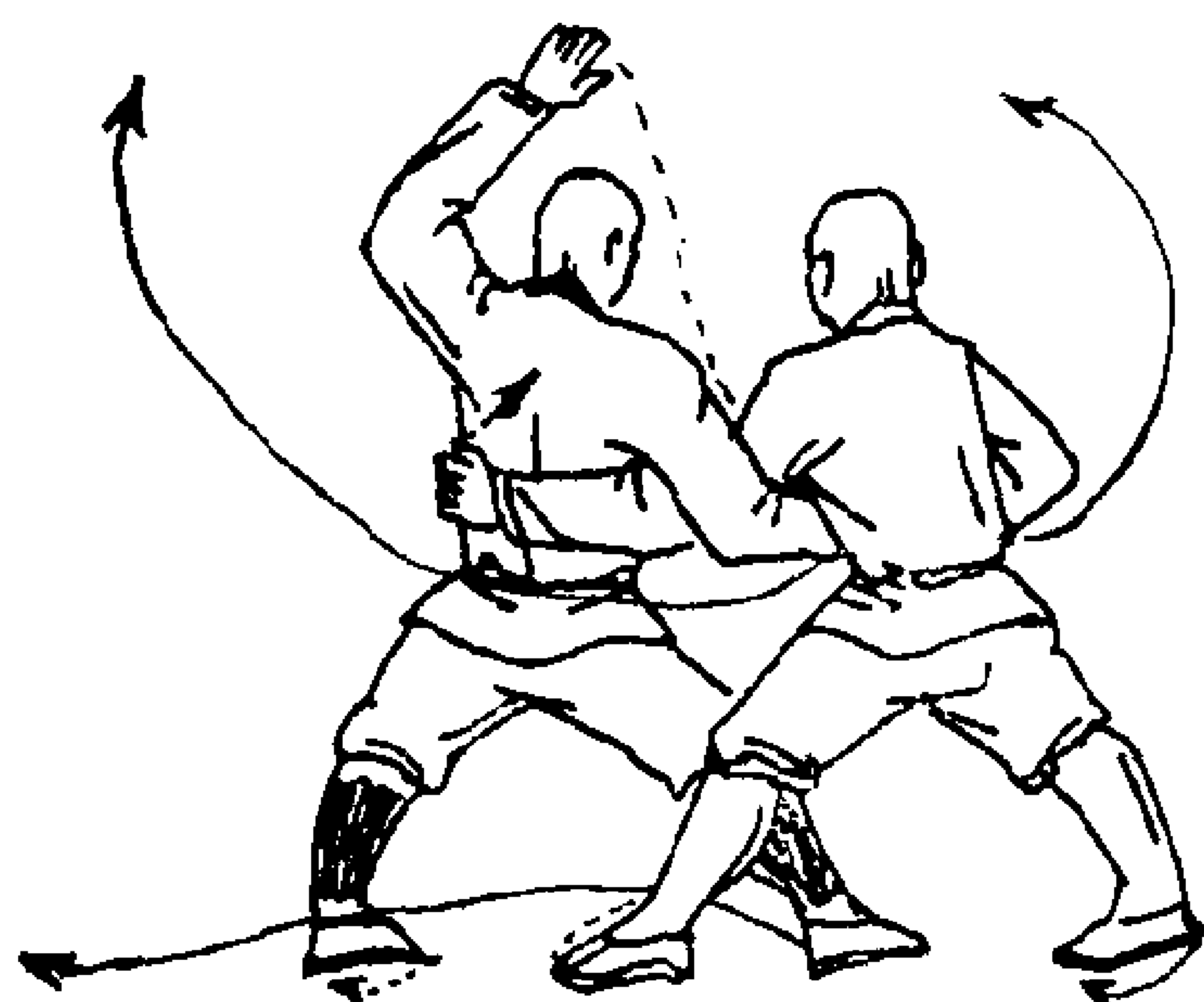


图9—84

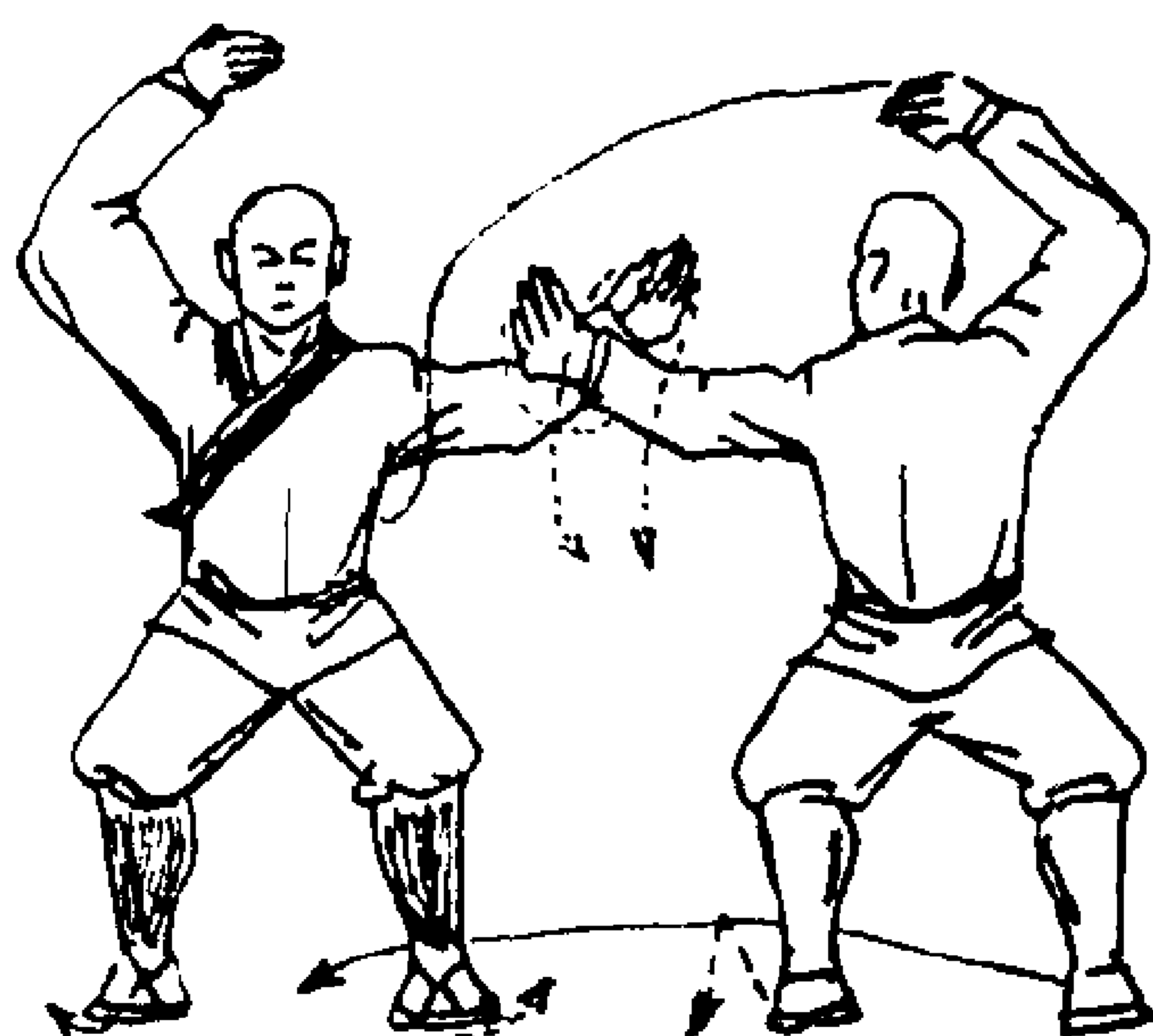


图9—85

31.乙上步右大缠，甲脱步推右掌

乙抬左脚原地震脚下落，体左转90°，右脚前上一步，两腿成大叉步，绊住甲左腿；同时，左掌旋腕缠住甲方左手腕，拉于体前，右掌穿入甲左腋下抱住甲后腰。目视甲方。

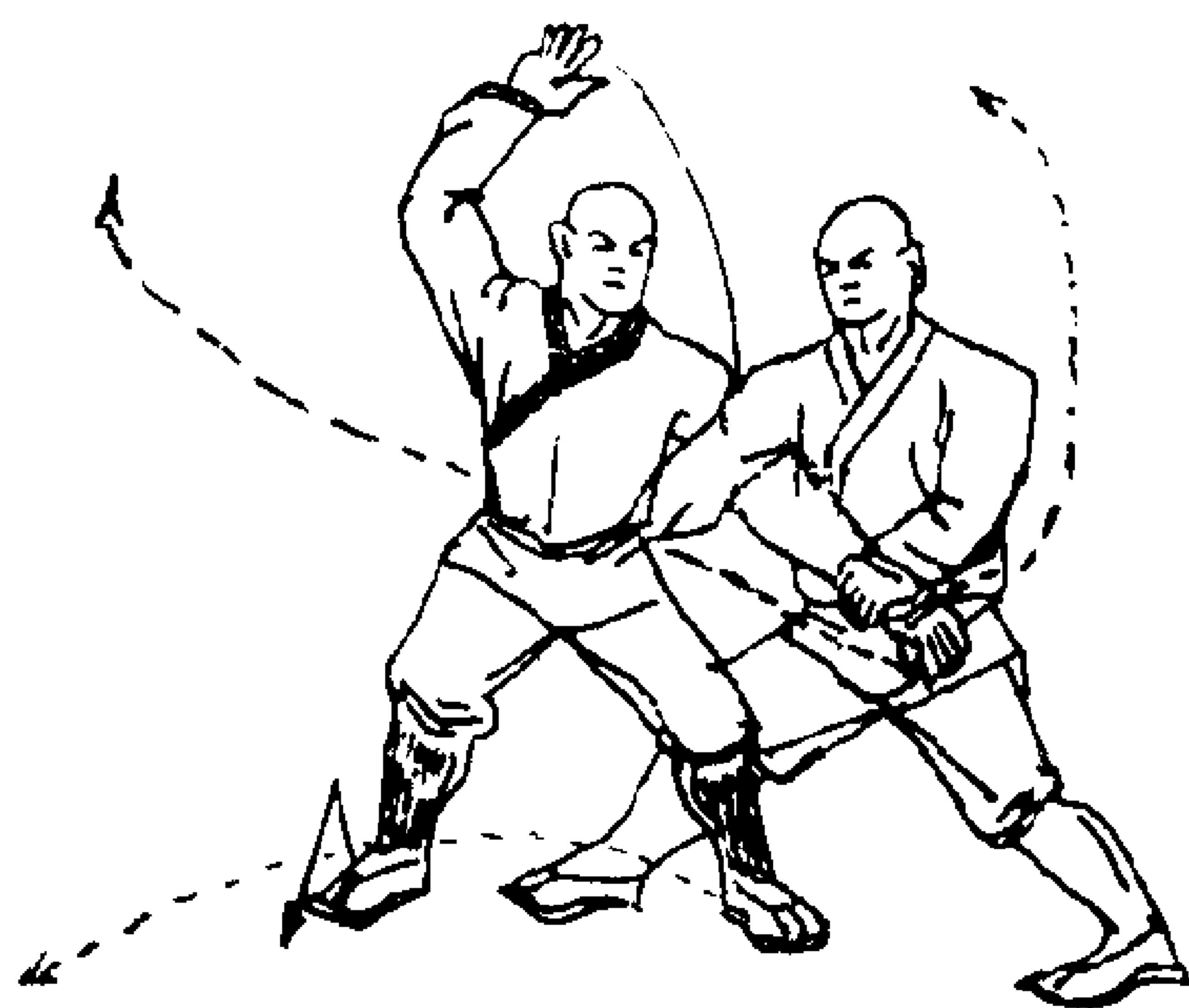


图9—86

甲两脚尖外旋，两腿成高马步；同时，右掌架于头上前方，掌心斜向上，掌指斜向左；左掌被拿。目视乙方（图—86）。

上动不停，甲抬右脚原地震脚下落，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，右掌推击乙方右掌腕，掌心斜向前，掌指斜向上，与乙右掌相碰；左掌架于头后左上侧，掌指向上，掌心

向左。目视乙方。

乙两腿变成右弓步；同时，右掌向前推甲右掌，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌上架于头上左侧，掌心向左，掌指向上。目视前方（图9—87）。

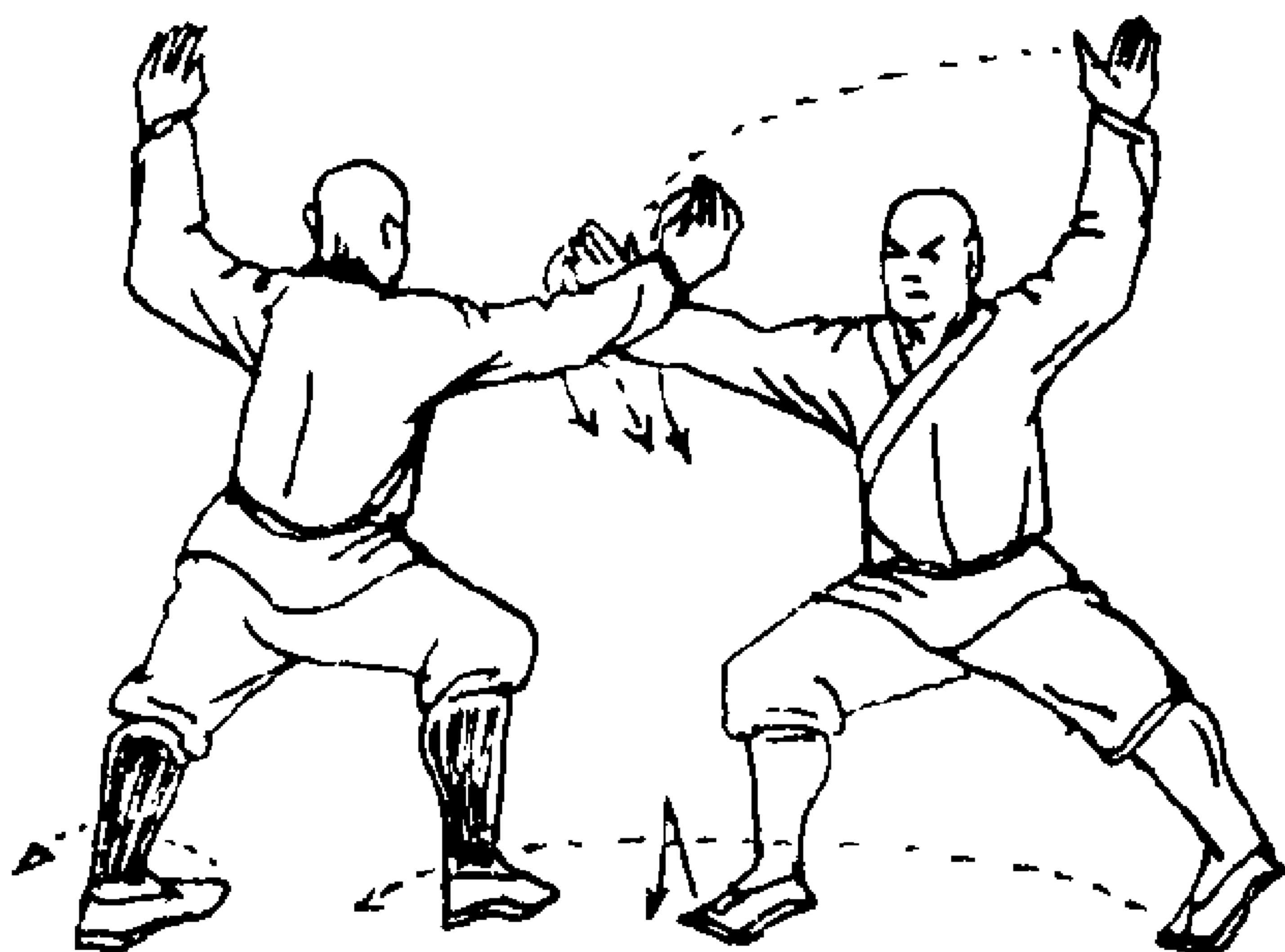


图9—87

32.乙上步拿小缠，甲勾挂撑敌人

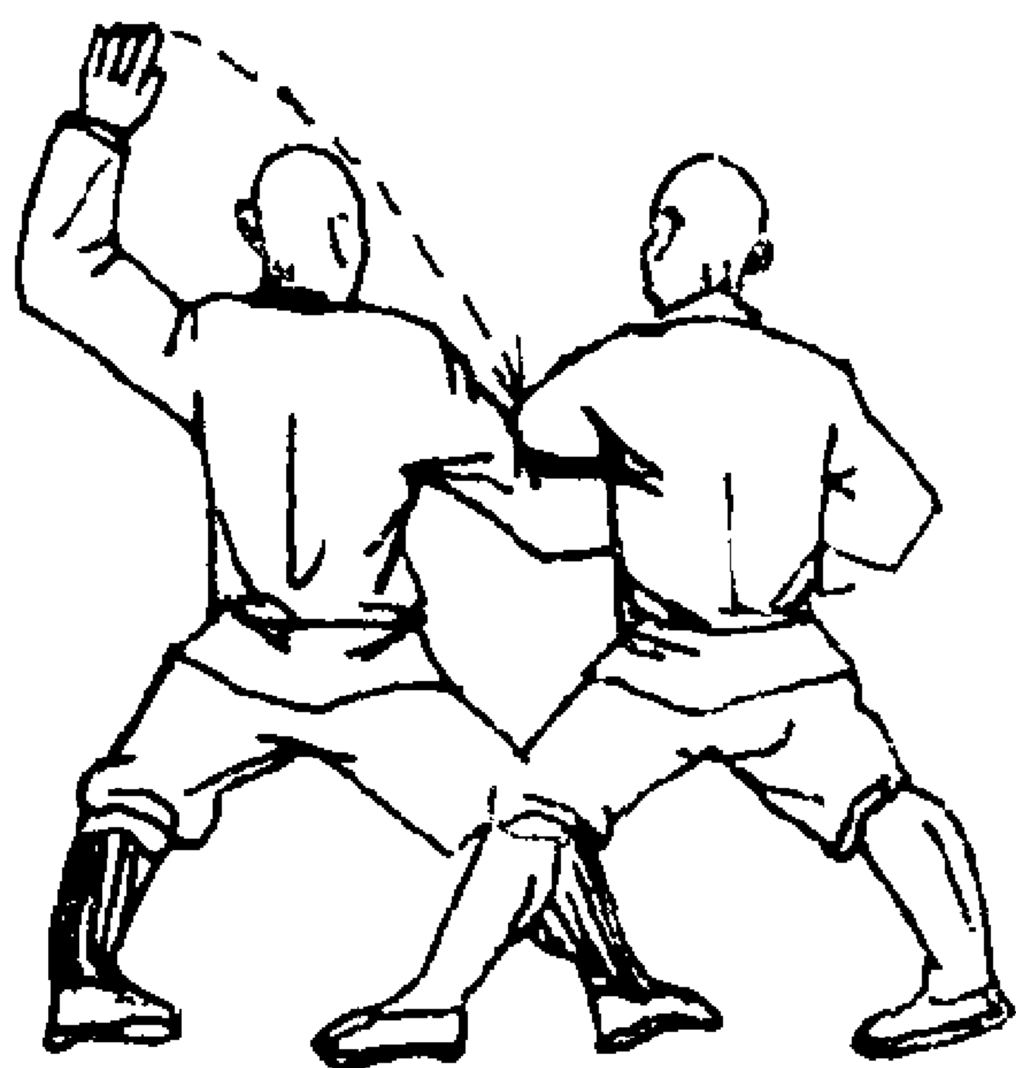
乙抬右脚原地震脚落地，左脚前上一步，两腿成叉步，绊住甲右腿；同时，左掌由上向下拍击甲右掌背，右掌向上迎击甲掌心，两掌用力夹挤甲右掌，向体前下拉，并配合以左肘压击甲方右臂。目视甲方。

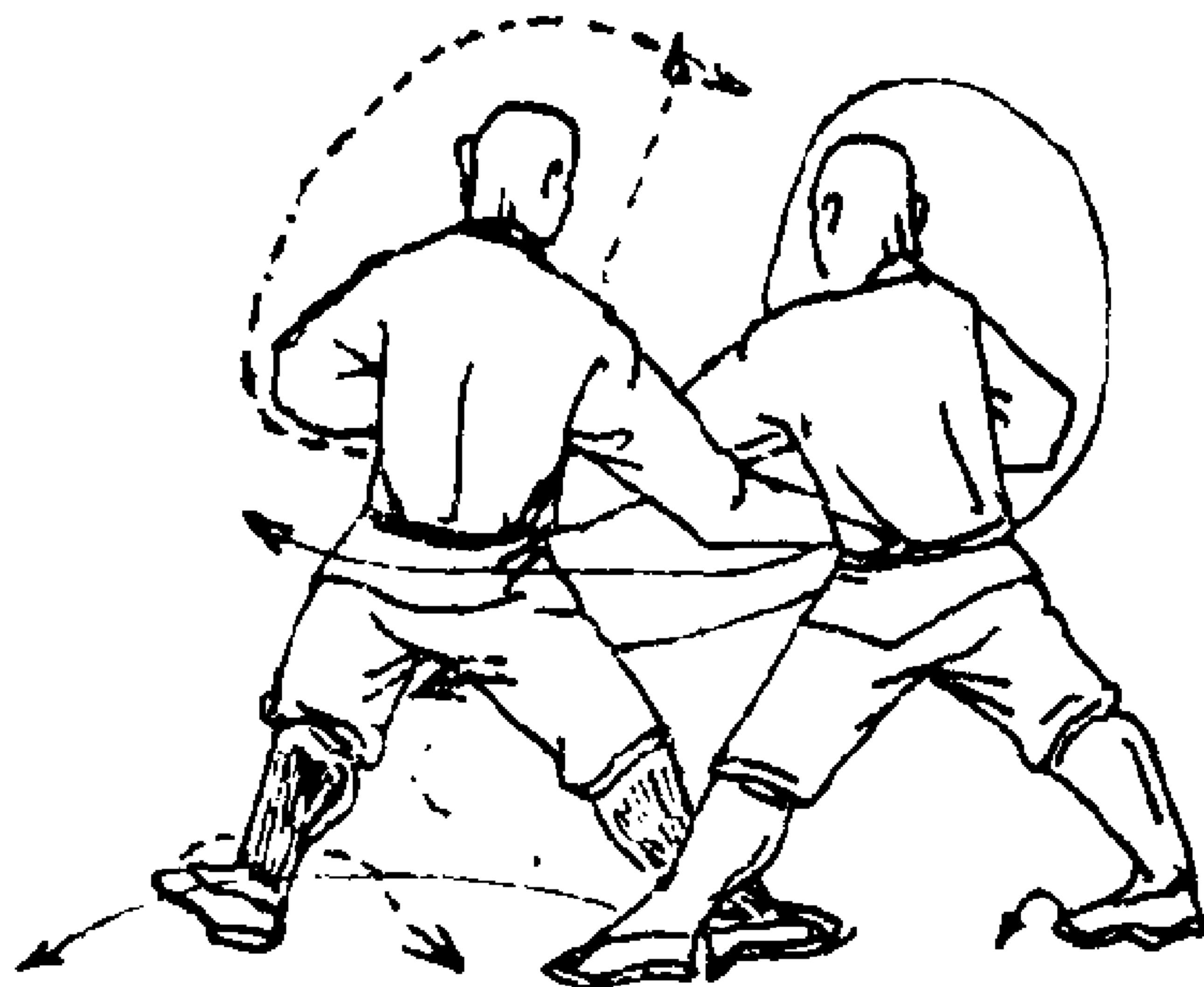
甲两腿变成叉步，左掌架于头上左后侧，掌心斜向左，掌指向上，右掌被拿，目视乙方（图9—88）。

上动不停，甲左掌沿右肩臂下切抹击，摘掉乙方两手，并反手抓住乙方左手腕，向体前拉带；同时以脱出之右掌变拳，经乙方腋下揣击其肋部，拳心向前，拳眼向上。目视对方。

乙两腿不变；左手被拿；右臂屈肘右掌护胸，掌心向

前，掌指斜向上。目视甲方（图9—89）。


图9－88


图9－89

33. 甲金鸡弹腿，乙大雁落山

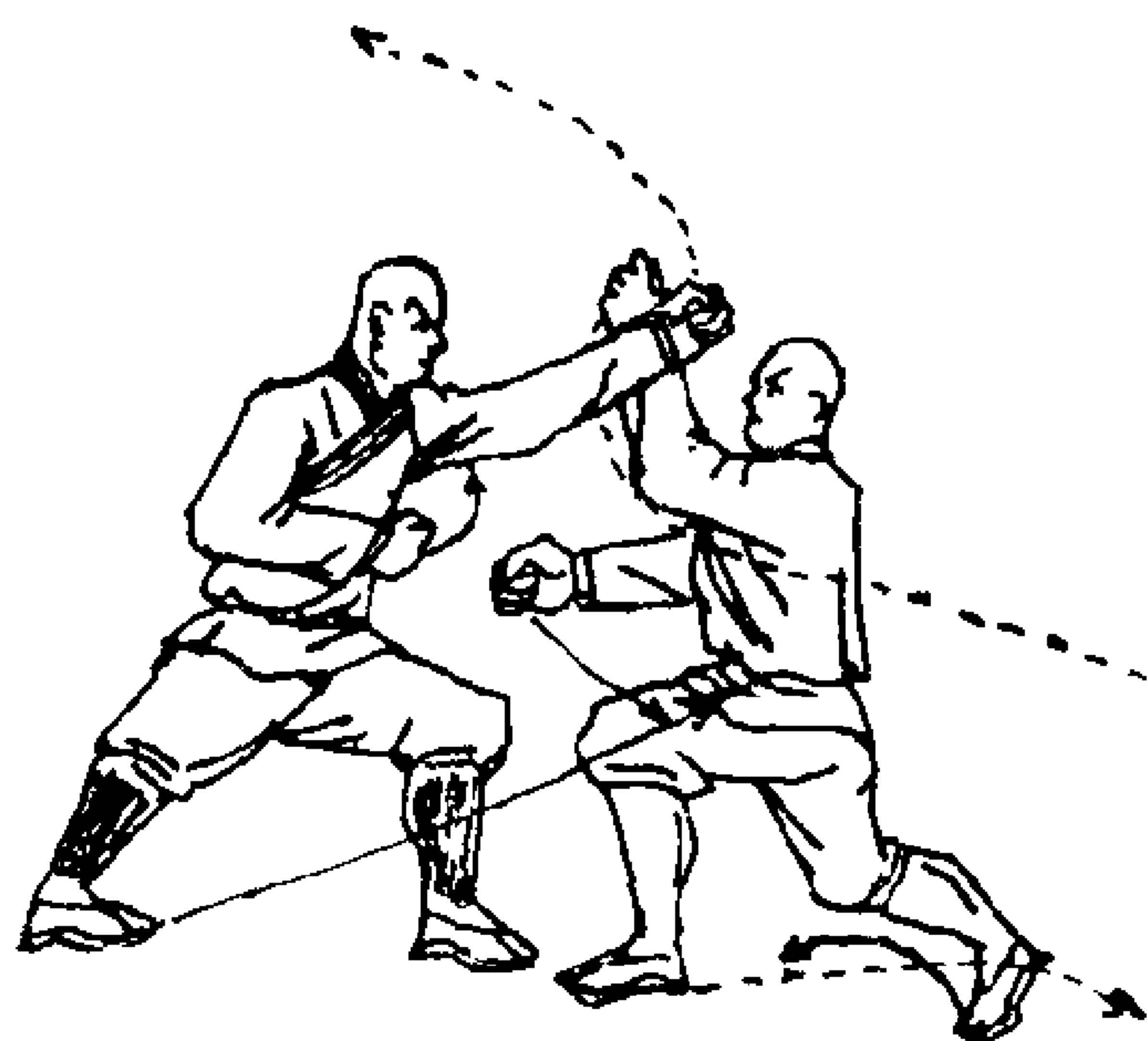
甲左脚尖内旋，右脚后撤一步，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳向乙头劈砸，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于肋下前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

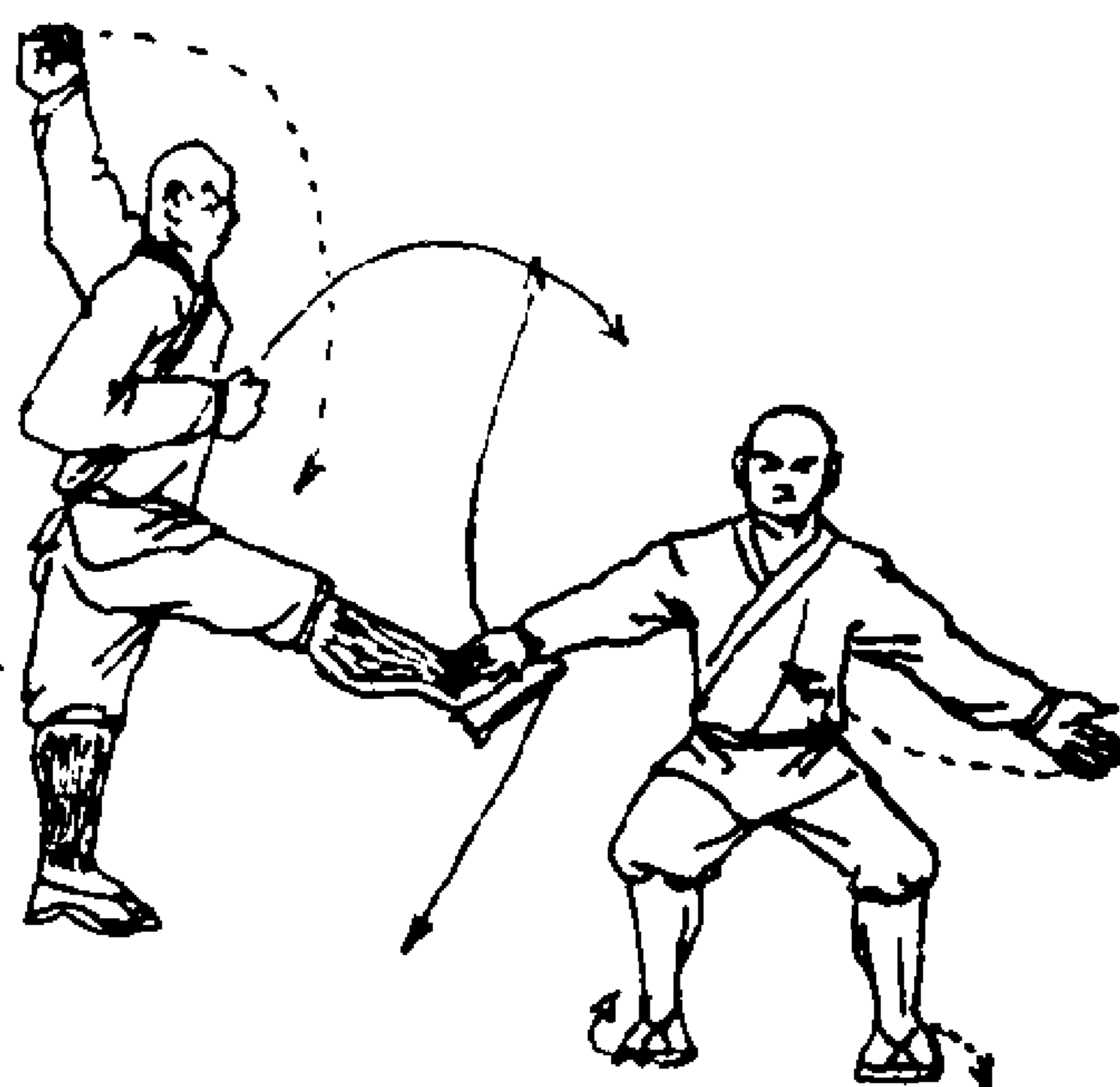
乙两腿变成右跪步；同时，左拳向上架拨甲左拳，拳心向右，拳眼斜向后；右拳向前冲击甲腋部，拳心向左，拳眼向上。目视前方（图9—90）。

上动不停，甲抬右脚踢击乙腹部；同时，左拳上展体左上侧，拳心斜向前，拳眼斜向右；右臂屈肘右拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙两脚离地前后换步下落，体左转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，右掌随势向下拍击甲右脚尖，掌心向下，掌指向右；左掌劈展于体左侧，掌心向前，掌指斜向左。目视前右侧（图9—91）。

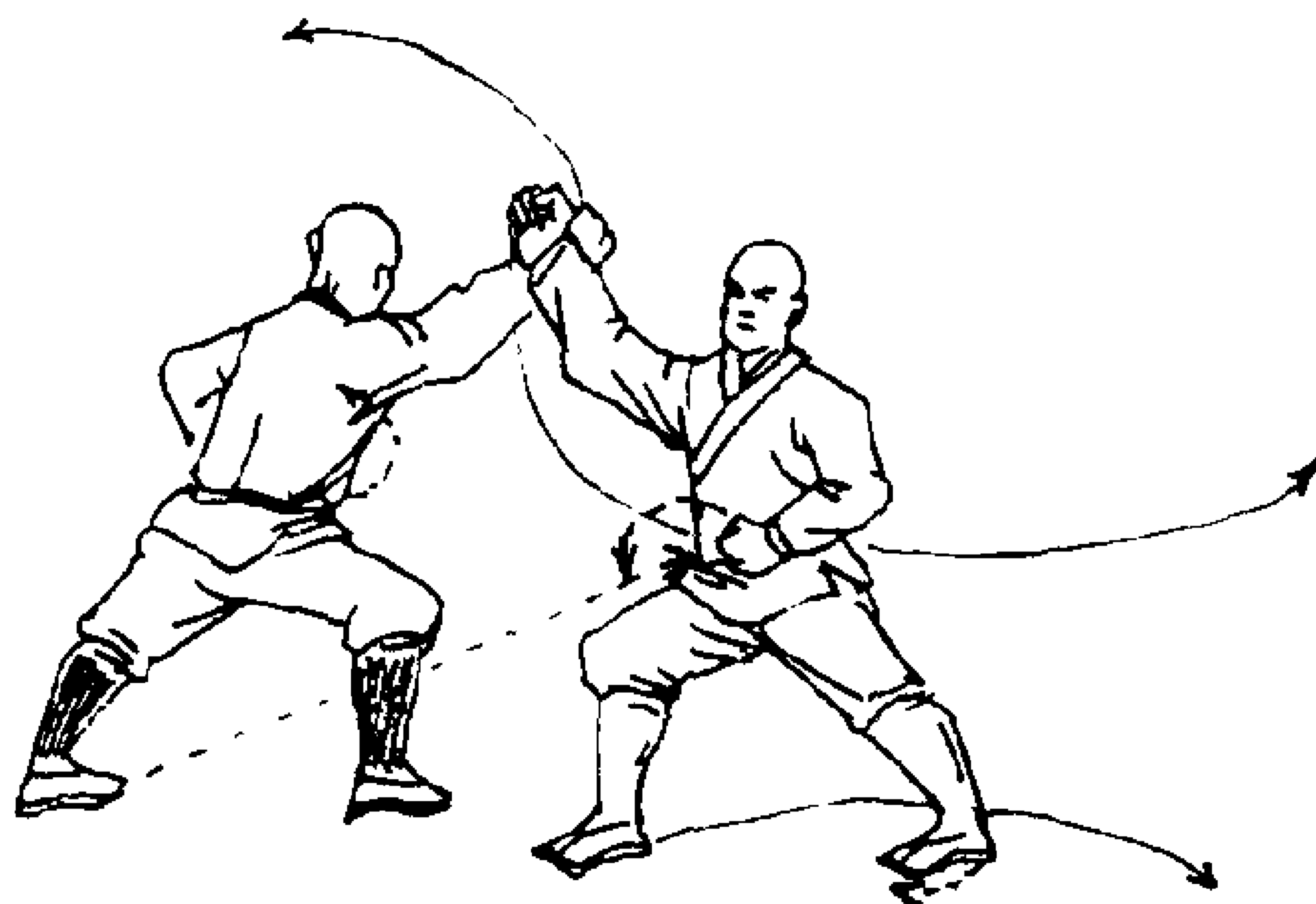
上动不停，甲右脚在前方下落，两腿成右弓步；同时，


图9—90

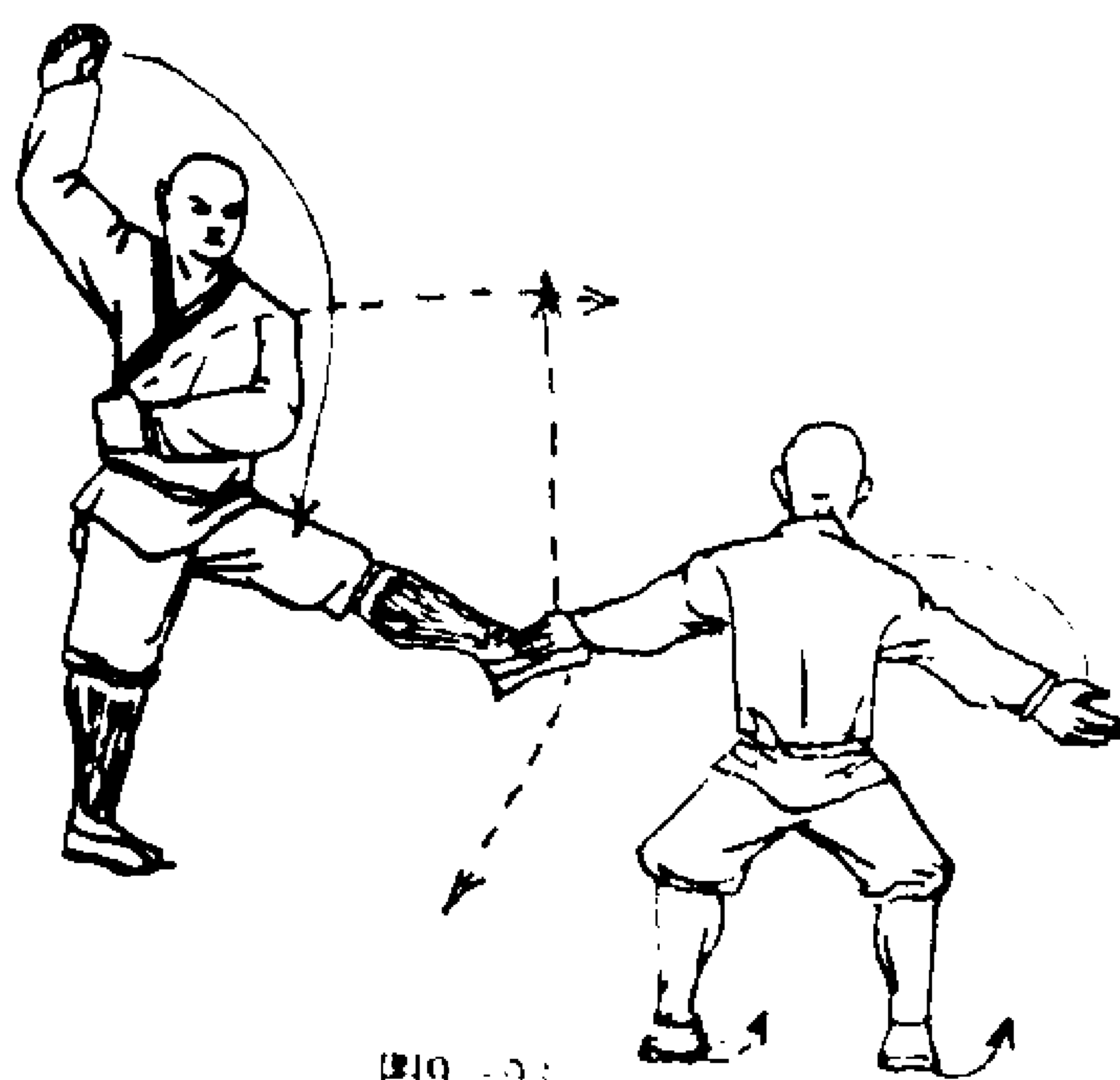

图9－91

右拳砸劈乙头部，拳心向左，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳收护于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚为轴，体右转90°，两腿成右弓步；同时两掌变拳，右拳上架甲右拳，拳心向右，拳眼斜向上；左臂屈肘左拳护于腰间前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图9—92）。


图9－92

上动不停，甲抬左脚踢击乙腹部；同时，右拳摆展于体右后上侧，拳心向右，拳眼向前；左臂屈肘左拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙方。

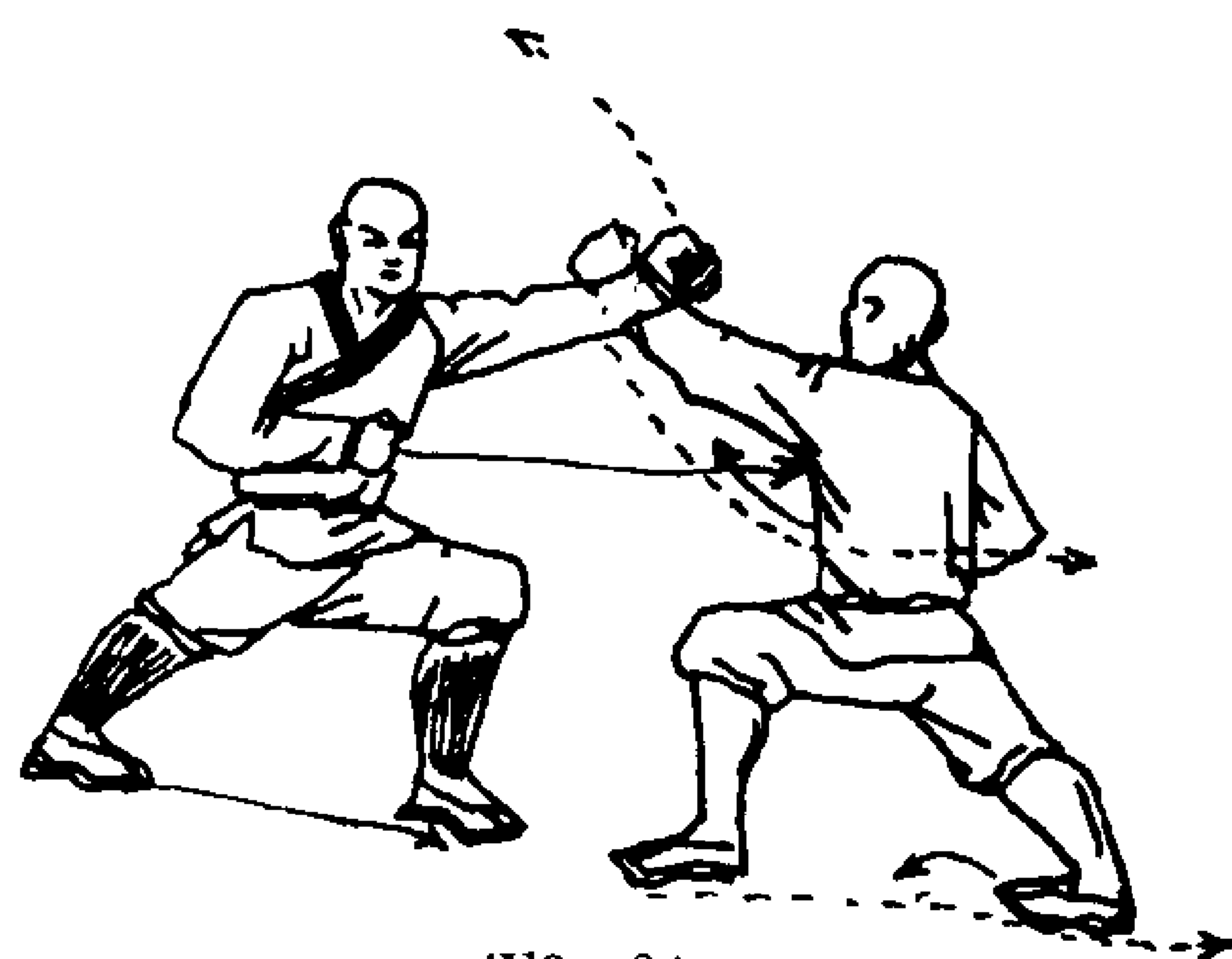

图9—93

乙右脚后撤一步，两脚蹍地，体右转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，左掌向下拍击甲左脚，掌心向下，掌指向左；右掌劈展于右侧下方，掌心向前，掌指斜向右。目视左前侧（图9—93）。

34.甲罗汉双碰掌，乙马上斜担柴

甲左脚在前一步下落，两腿成左弓步；同时，左拳击打乙头部，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳收护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，左掌变拳上架甲左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右掌变拳护胸，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图9—94）。


图9—94

上动不停，甲右脚前上一步与左脚并步；同时两拳变

掌，右掌推击乙肋下，掌心向前，掌指向上；左掌上架头上左侧，掌心斜向上，掌指斜向后。目视乙方。

乙右脚稍前移，左脚后撤一步，两脚为轴体左转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，右掌推拨甲右掌，掌心斜向下，掌指斜向前；左臂屈肘左掌护胸，掌心向上，掌指向右。目视甲方（图9—95）。

上动不停，甲左脚抬起原地震脚下落，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时两掌推击乙胸肋，掌心向前，掌指向上。目视前方。

乙左脚为轴，右脚离地，体右转180°，右脚落于左脚内侧一步，两腿成马步；同时左掌随势腕击对方来掌，掌心向前，掌指斜向上；右掌展于右后侧，掌高过顶，掌心向右，掌指向上。目视甲方（图9—96）。

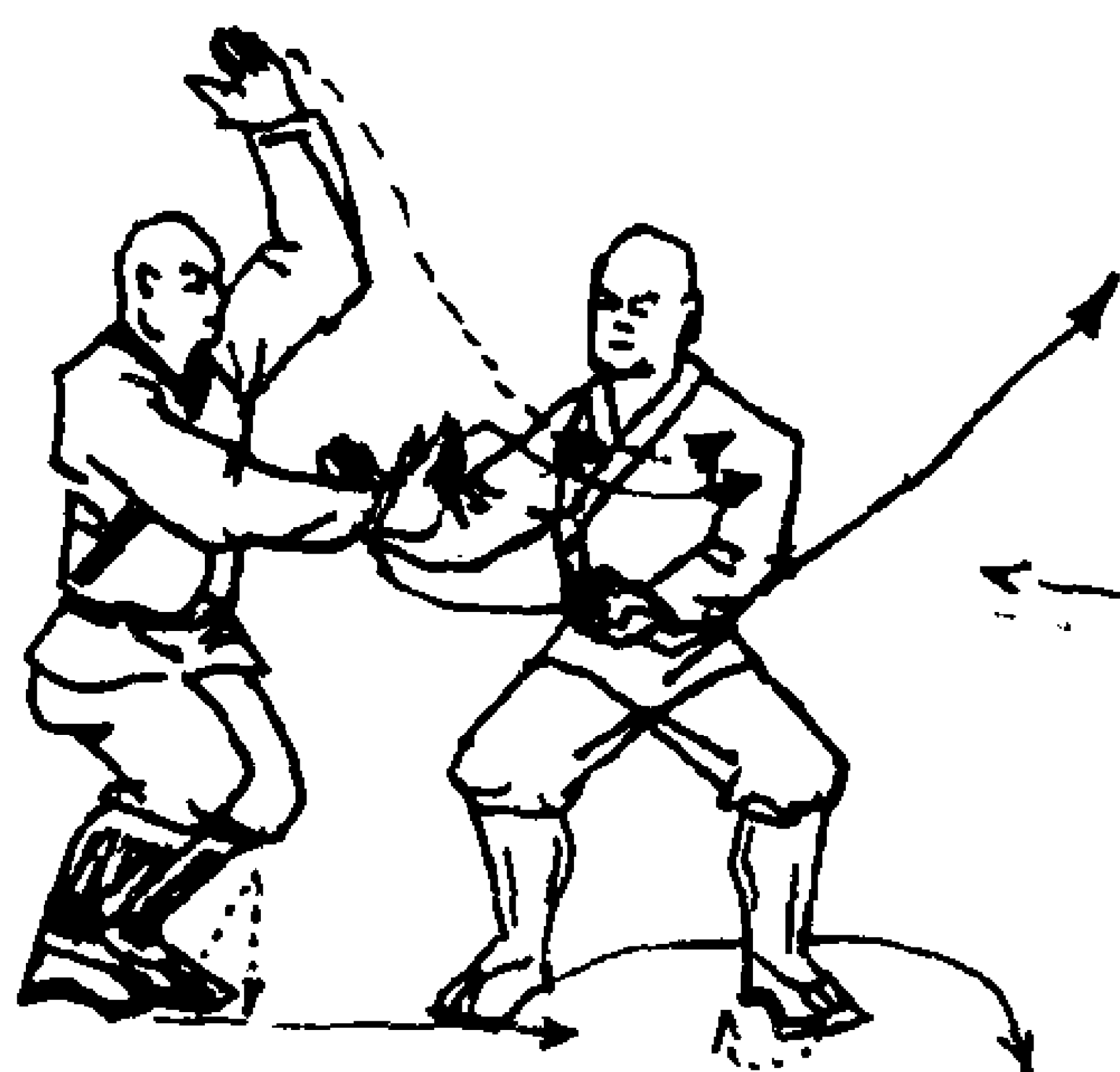


图9—95

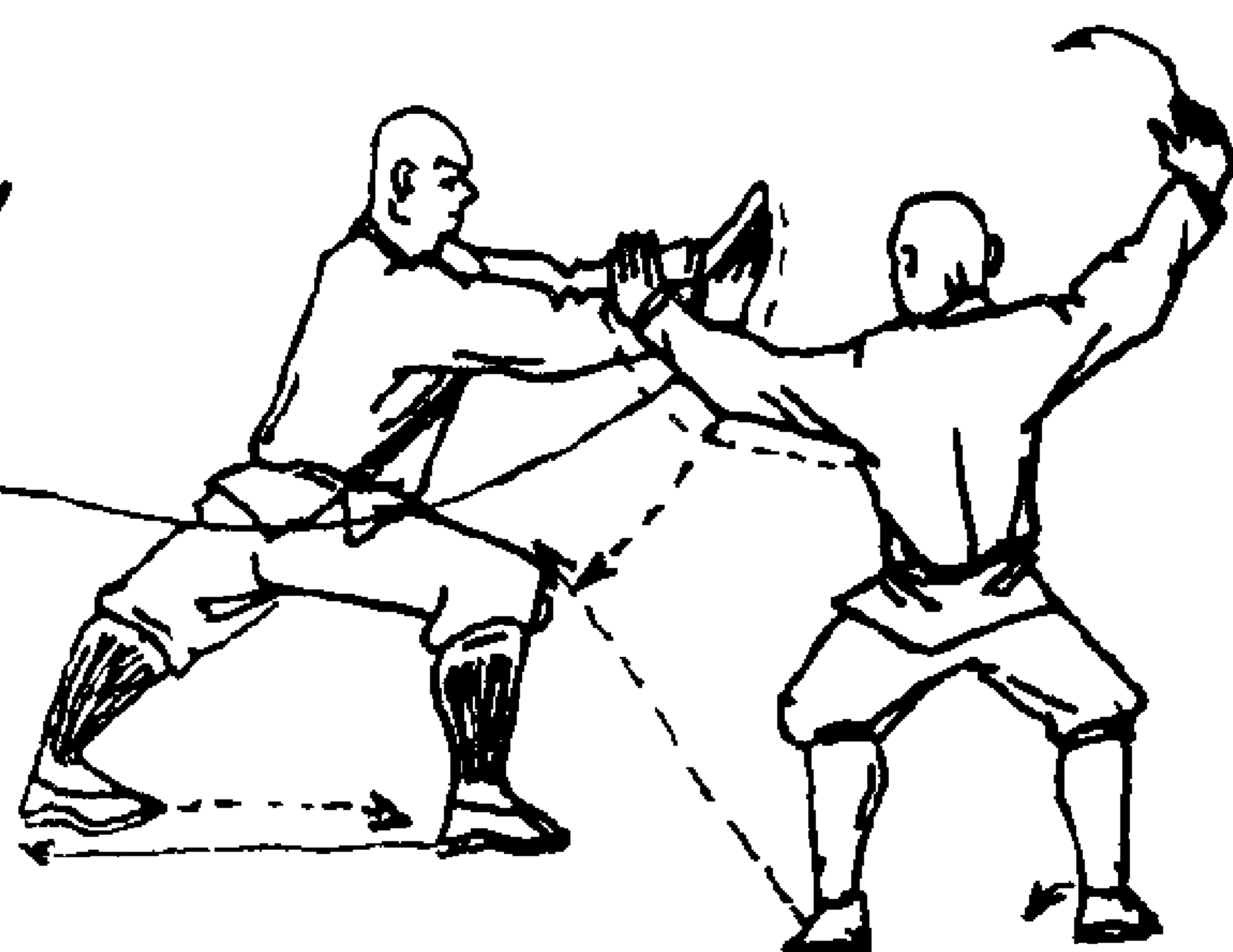
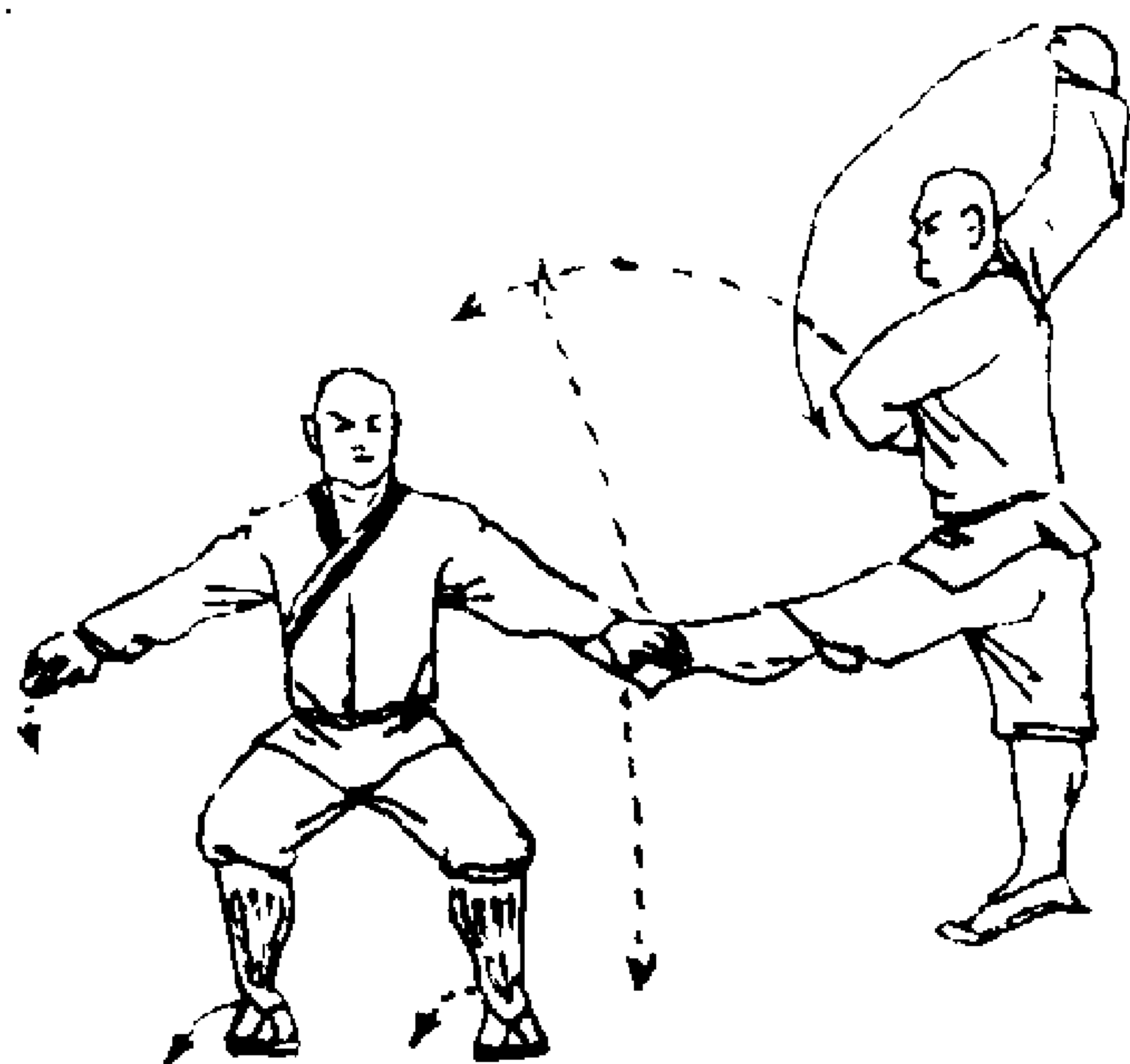


图9—96

35.双方二虎相争

乙右脚尖内旋，体左转90°，抬右脚踢击甲方膝关节；同时两掌变拳，右拳展于体右后上侧，拳心向右，拳眼向

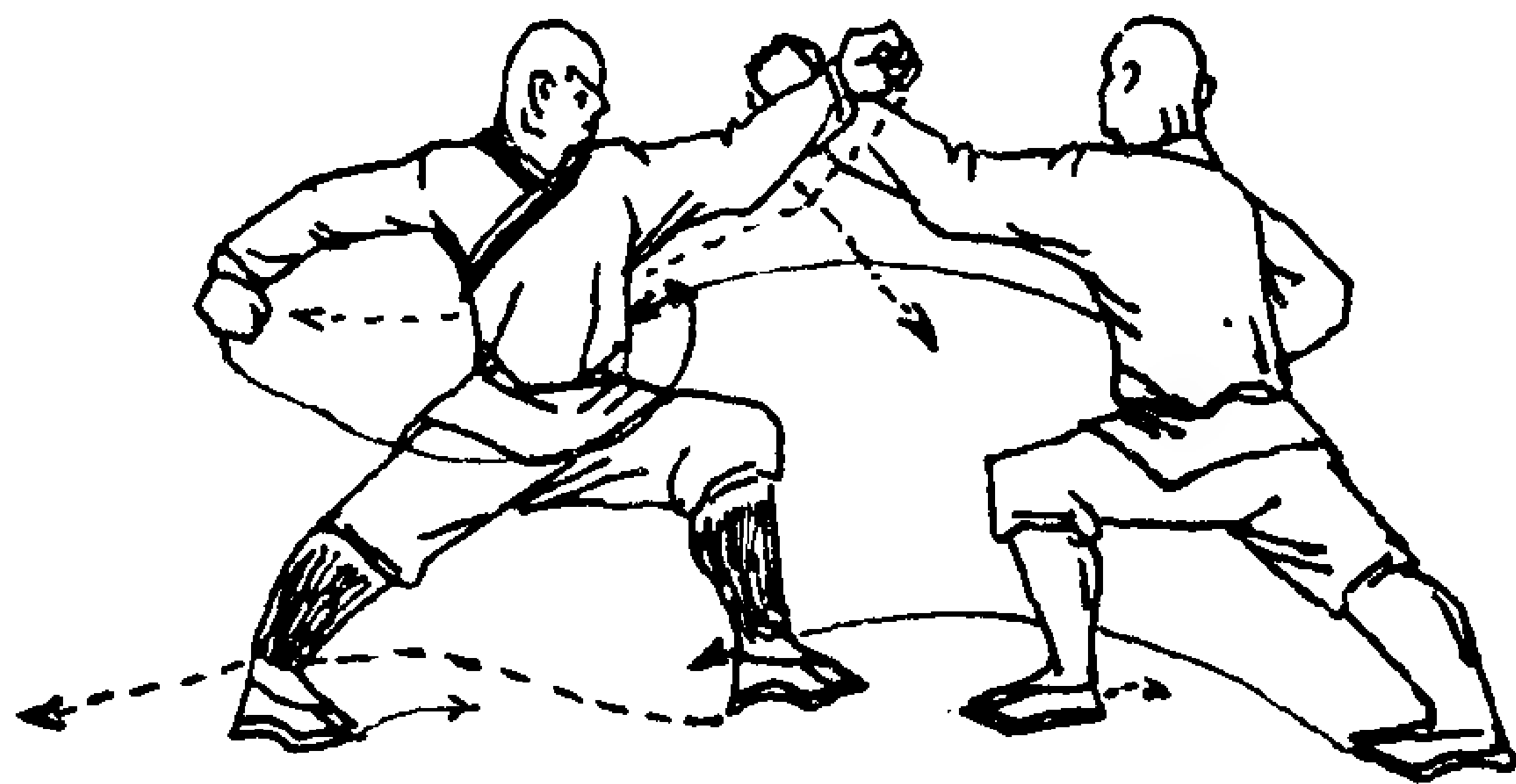

图9—97

前；左拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视甲方。

甲两脚前后换步，体右转90°，两脚落地成马步；同时，左掌拍击乙右脚，右掌在右侧横摆，两掌心向下，掌指向外。目视前方（图9—97）。

上动不停，乙左脚在前下落，两腿成左弓步；同时，左拳砸劈甲头部，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护胸，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

甲两脚蹍地，体左转90°，两腿成左弓步；同时两掌变拳，左拳拨打乙方左拳，拳心斜向右，拳眼向上；右拳摆于体后右侧，拳心向左，拳眼向内。目视乙方（图9—98）。


图9－98

上动不停，乙右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右拳直击甲肋，拳心向右，拳眼向下；左臂屈肘左拳护腰间，

拳心向内，拳眼向前。目视甲方。

甲左脚后撤一步，右脚稍前移，两腿成右弓步；同时，右拳拨打勾挂乙方右拳，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于腰间左侧，拳心向内，拳眼向上。目视对方（图9—99）。

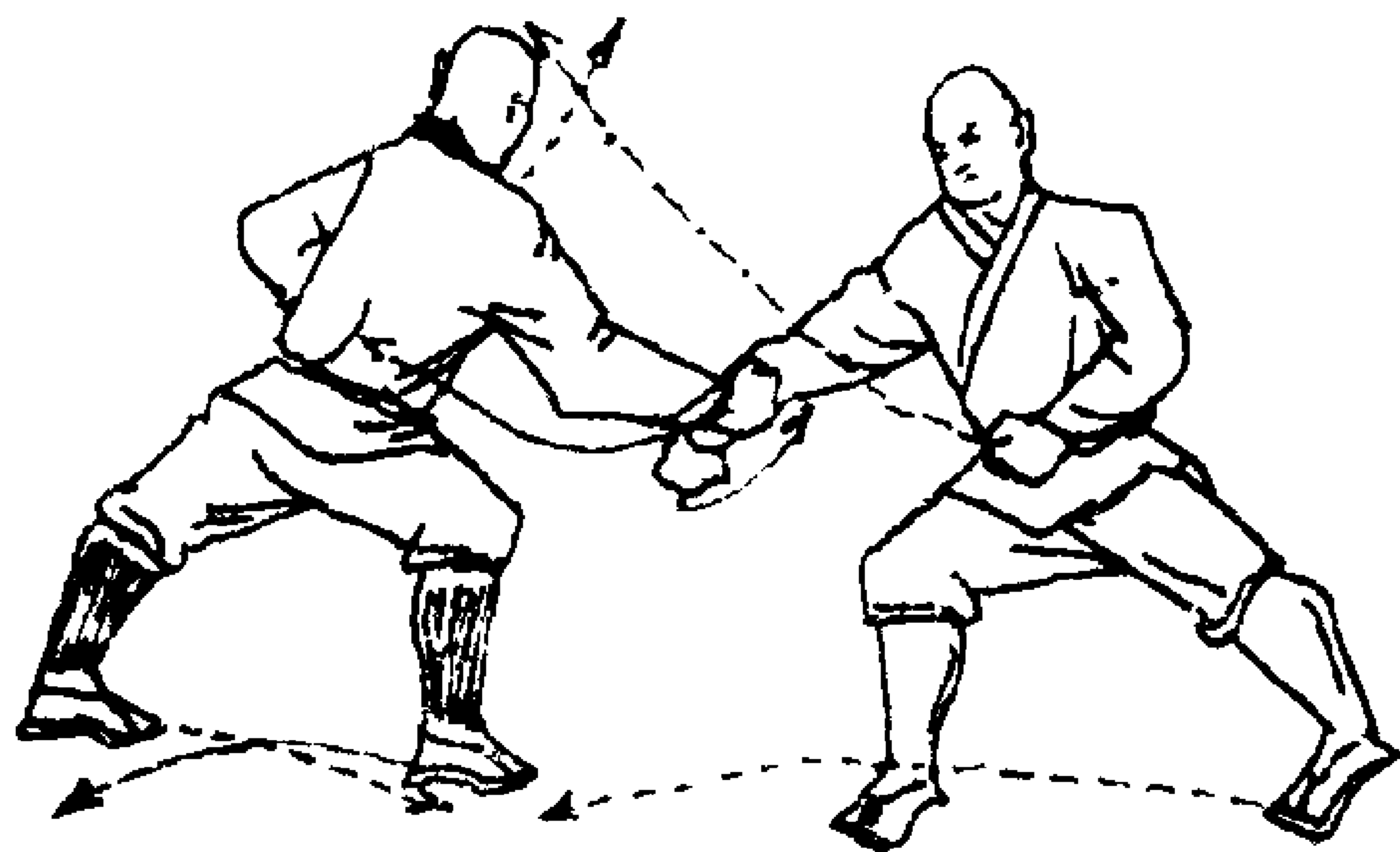


图9--99

上动不停，乙左脚前上一步，两腿成左虚步；同时，左拳随势直击甲头部，拳心向右，拳眼斜向上；右臂屈肘右拳护于腰间外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

甲两脚前后换步，两腿成左虚步；同时，左拳拨击乙方左拳，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视乙方（图9—100）。

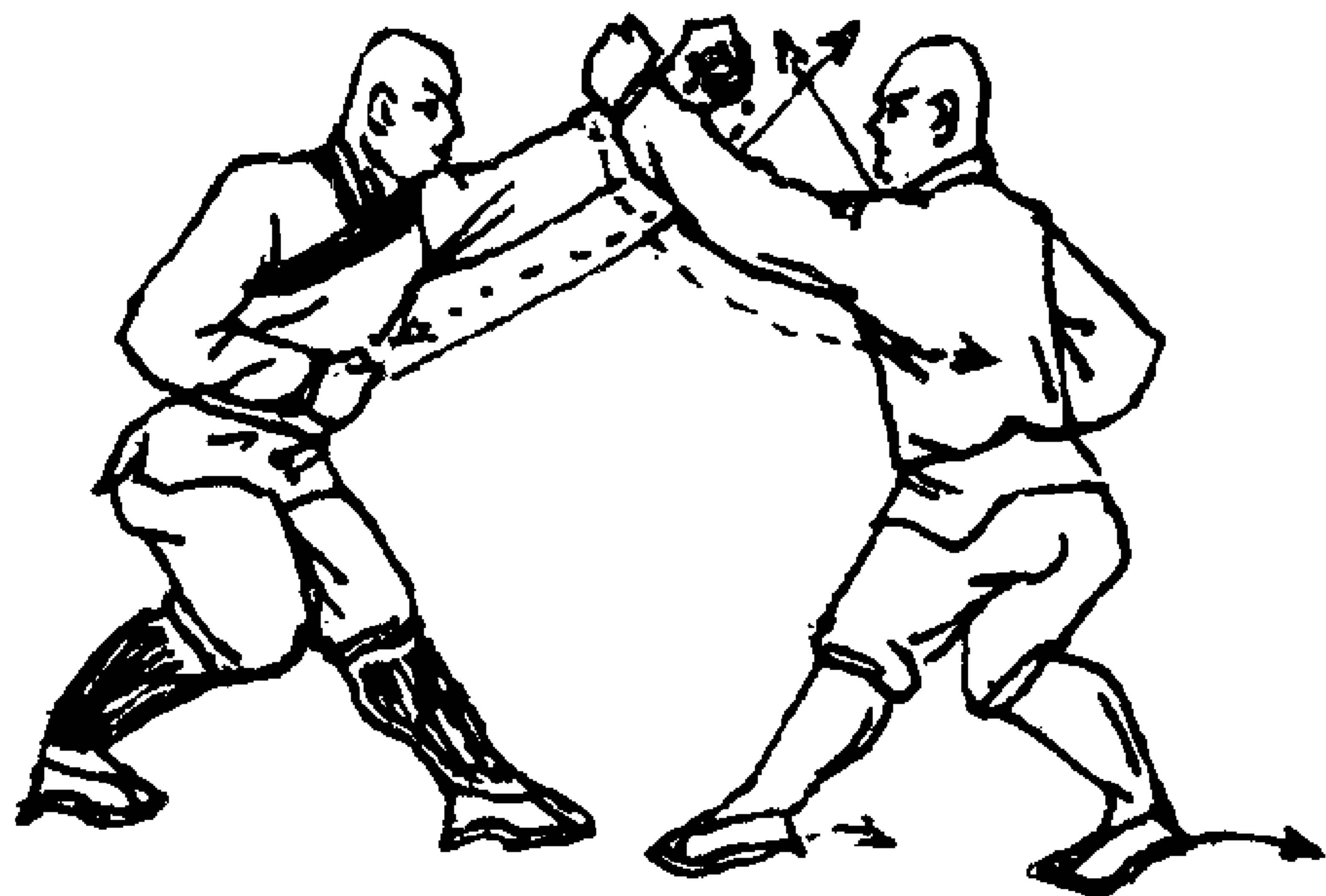


图9--100

36.双方坐马单鞭

甲两腿变成左弓步，右拳直击乙头部，拳心向右，拳眼向上；左臂屈肘左拳收回，护于胸前，拳心向内，拳眼向上。目视乙方。

乙两脚后移，两腿落成左弓步；同时，右拳向前拨打甲右拳，拳心向右，拳眼向上；左臂屈肘左拳收护胸前，拳心向内，拳眼向上。目视对方（图9—101）。

上动不停，双方两脚为轴，体右转90°，两腿成马步；同时两拳变掌，向两侧推展，掌心斜向前，掌指向外。目视前方（图9—102）。

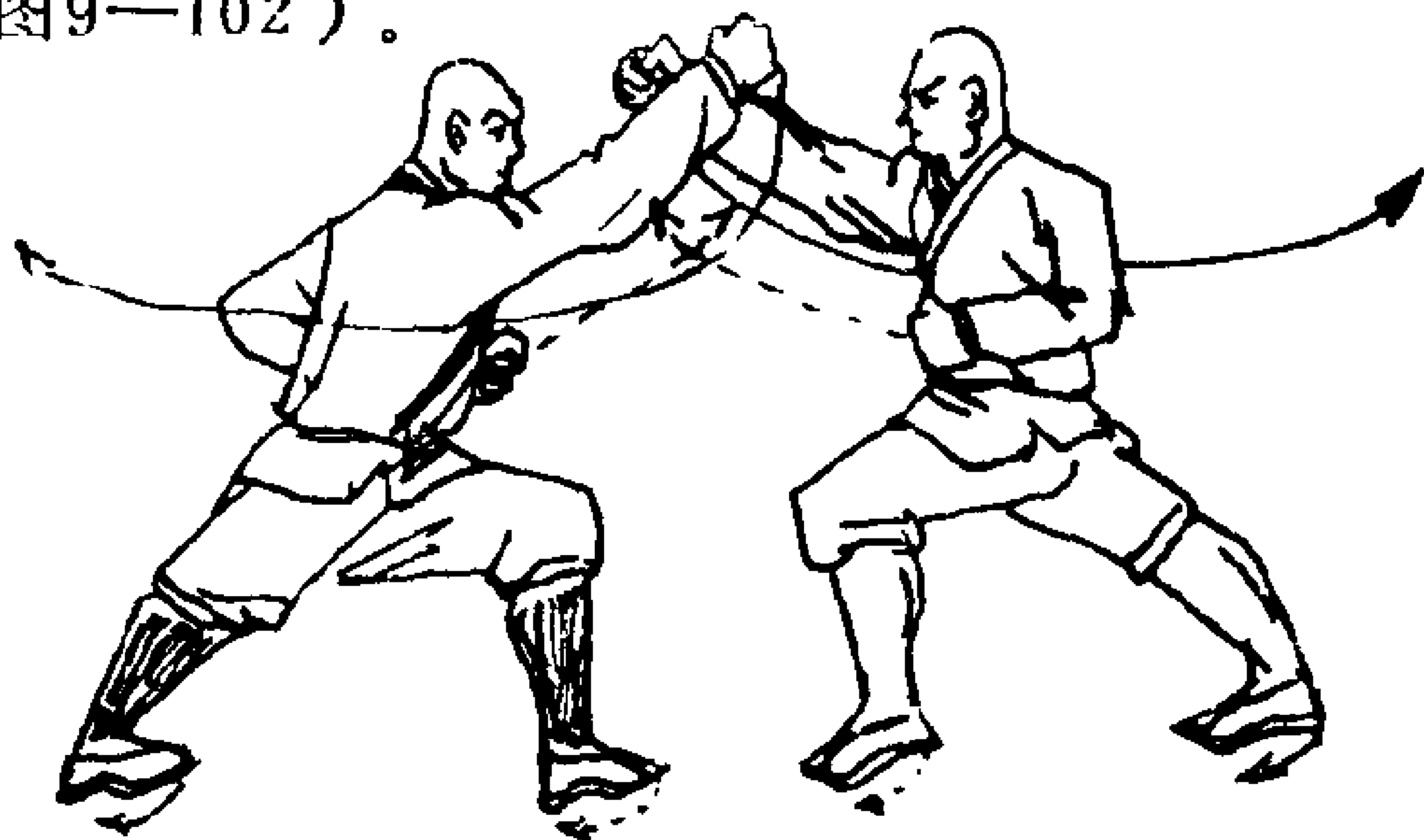


图9－101

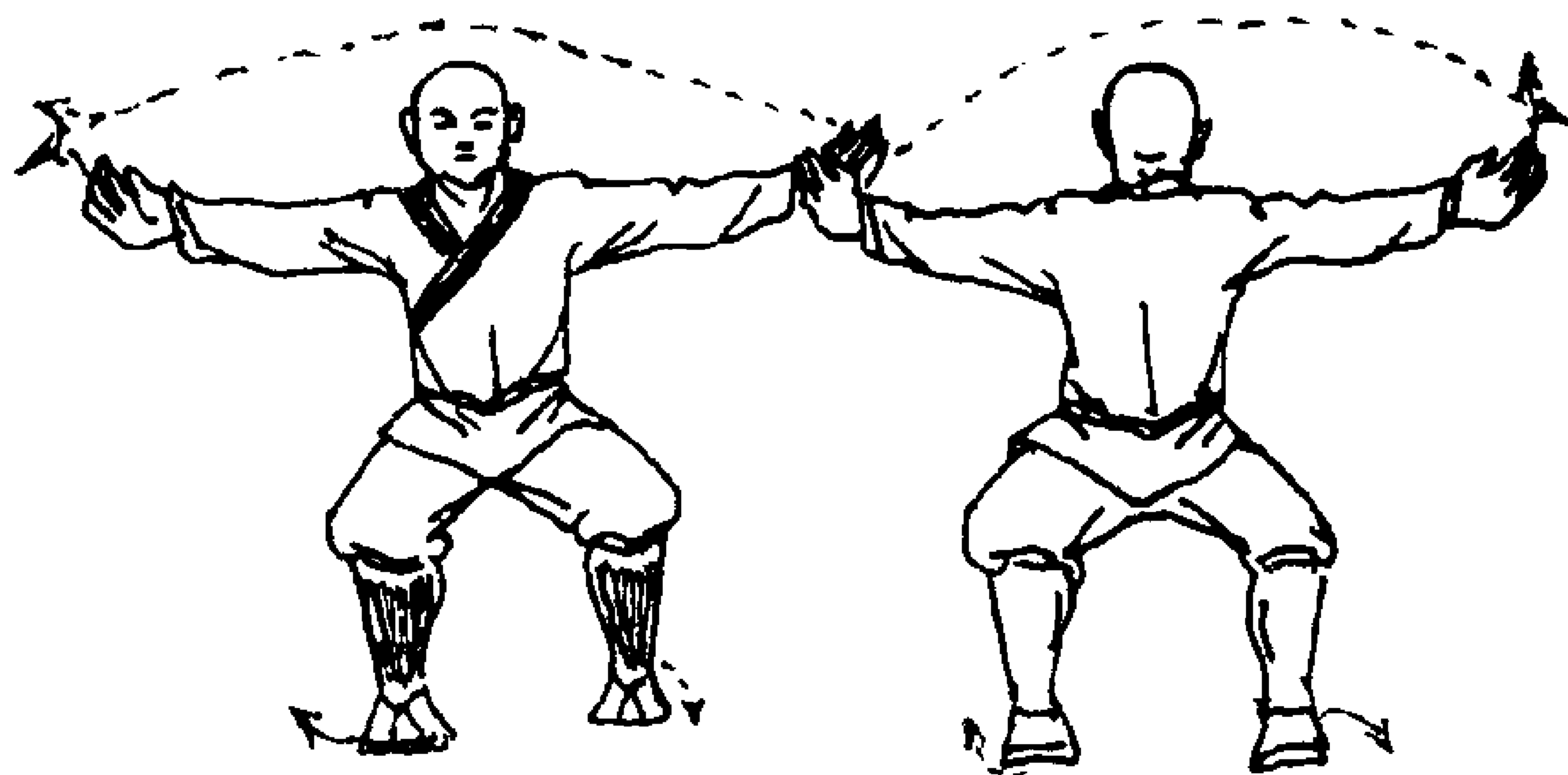


图9－102

37.双方抓拿独立

双方两脚蹍地，体右转90°，两腿成右弓步；同时左掌心拍击右掌背，两掌夹挤，掌心向下，掌指向前。目视前方（图9—103）。



图9－103

上动不停，甲乙双方两脚为轴，体左转180°，抬右脚内收震脚下落，左腿屈膝提起成独立势；同时两臂屈肘两掌收护于腰前侧，两掌心向内，掌指斜向下。目视对方（图9—104）。

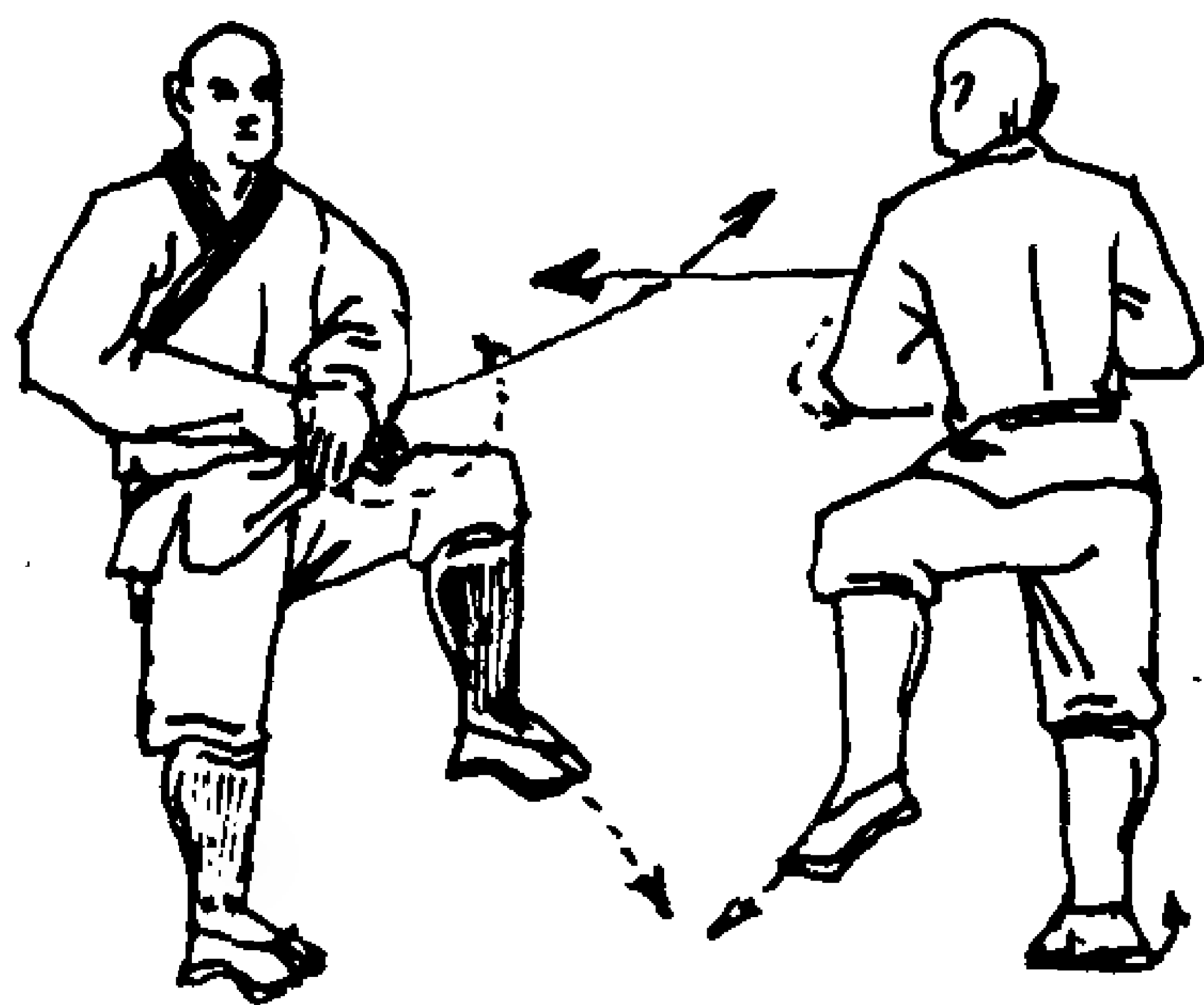


图9－104

上动不停，甲乙双方左脚在前下落，两腿成左弓步；同时双方两掌变拳，右拳向前直击对方面部，拳心向左，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视对方（图9—105）。

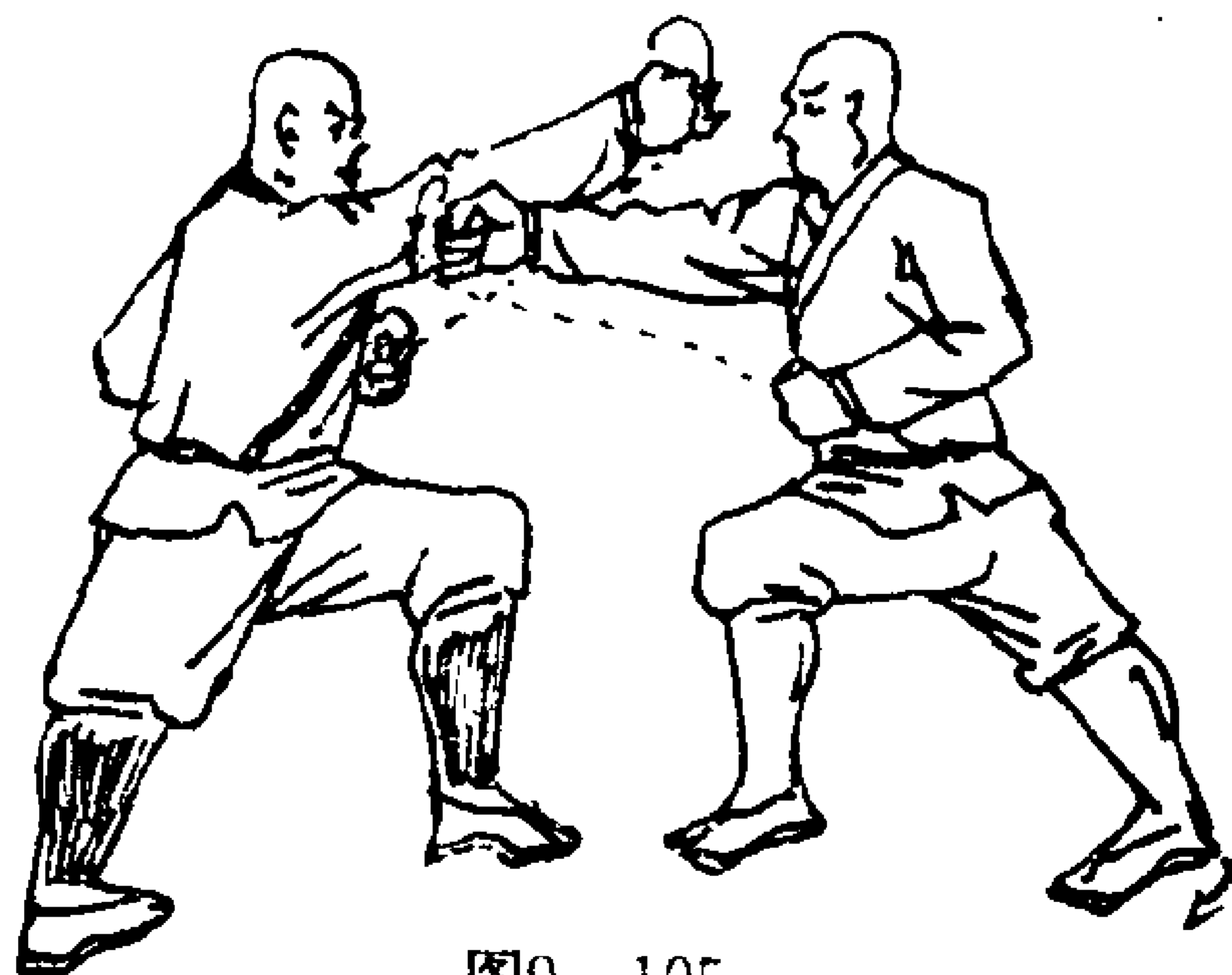


图9－105

上动不停，双方右弓步不变，两拳变掌，右掌回手向下拍击，左掌向前以掌背迎击右掌心，两掌心向下，掌指斜向前。目视两掌（图9—106）。

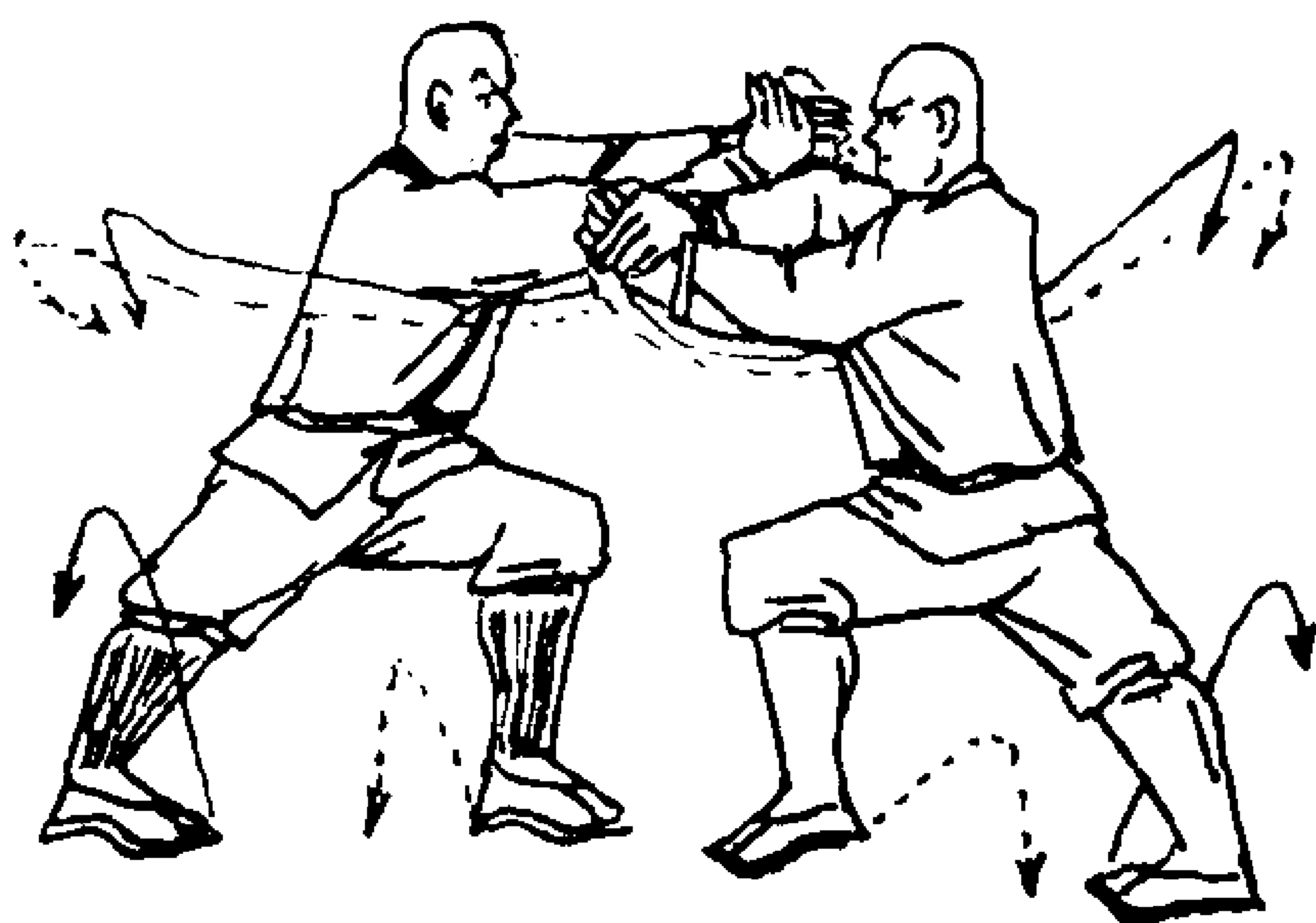


图9－106

上动不停，甲乙双方两脚为轴体右转180°，抬左脚内

收，震脚落地；右腿屈膝提起，成独立势；同时，两臂屈肘两掌收护于胸前，掌心向内，掌指斜向下。目视前方（图9—107）。

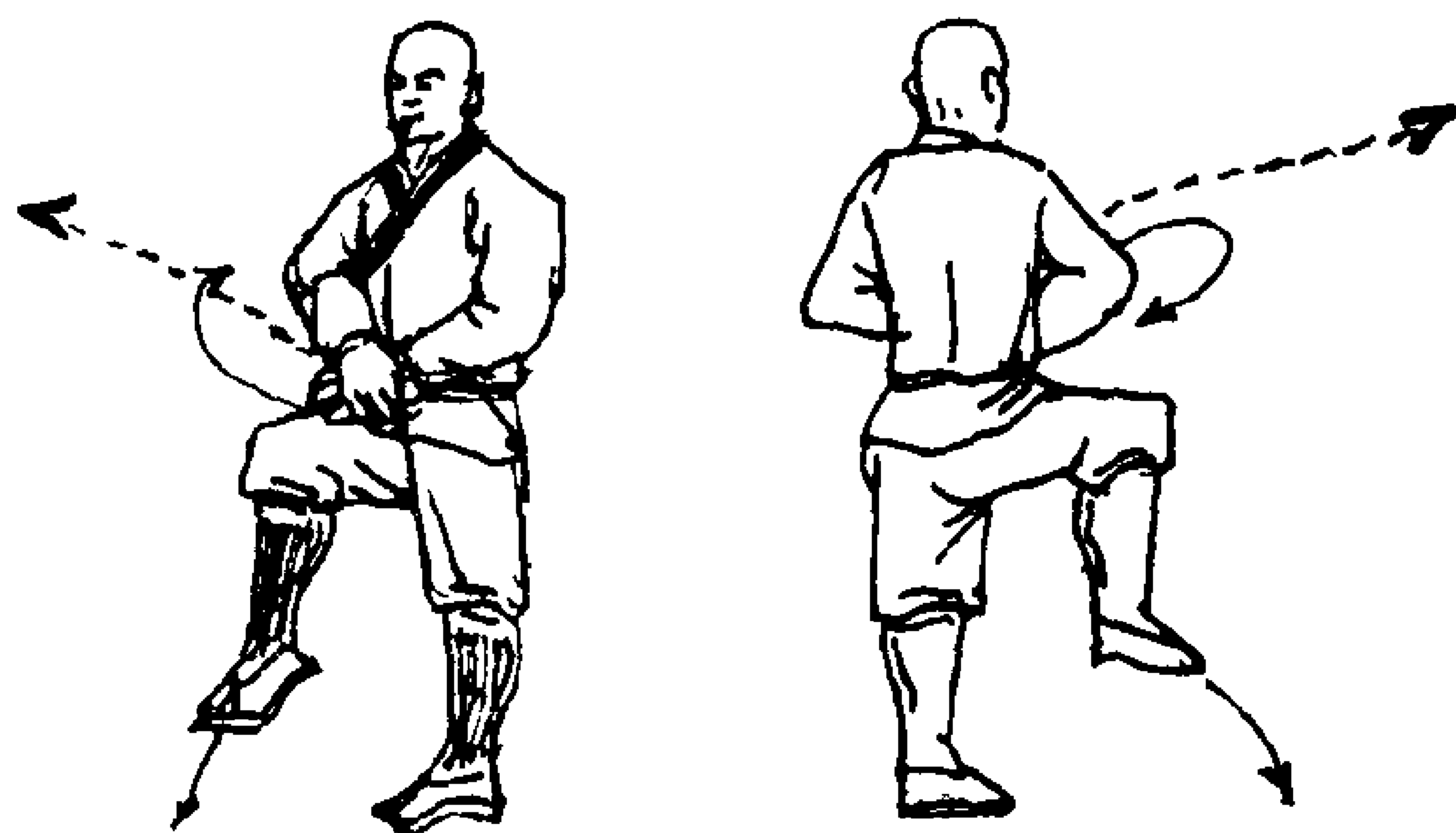


图9－107

38.双方登山打虎

甲乙双方右脚在前方下落，两腿成右弓步；同时两掌变拳，左拳前冲，拳心向右，拳眼向上；右臂屈肘右拳护于右胸前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图9—108）。

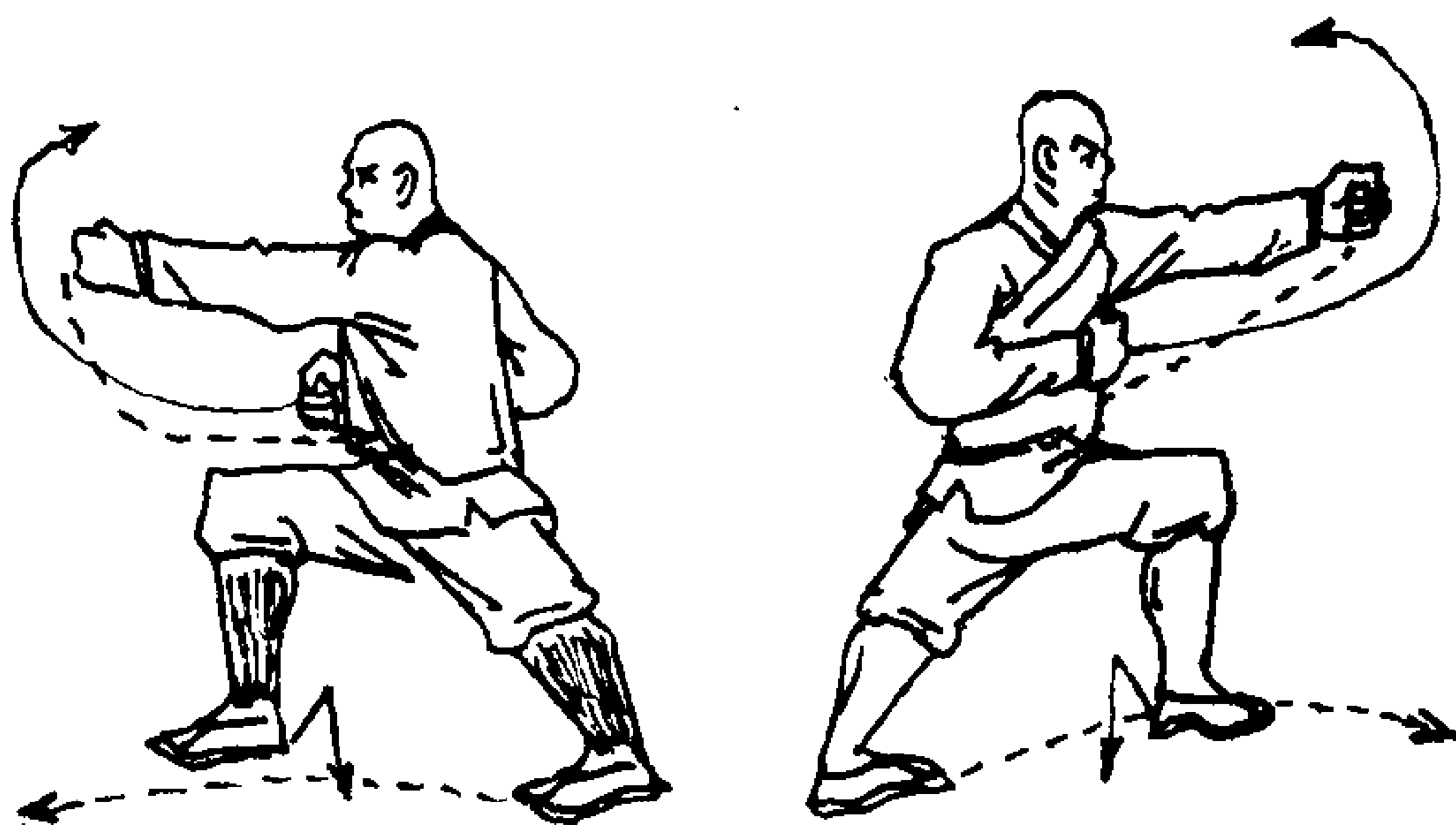


图9－108

39.双方坐山观阵

甲乙双方抬右脚原地震脚下落，左脚前上一步，两腿成左弓步；同时两拳变掌，右掌向前上方展开，掌心斜向前，掌指斜向左；左掌反崩于体后，掌心向内，掌指向下。目视前方（图9—109）。



图9—109

40.双方一推迎门

甲乙双方两脚为轴，体右转90°，使两腿成马步；同时，右掌向右侧反臂崩击，掌心向内，掌指向下；左臂屈肘左掌收护于胸前，掌心斜向右，掌指斜向上。目视右侧方（图9—110）。

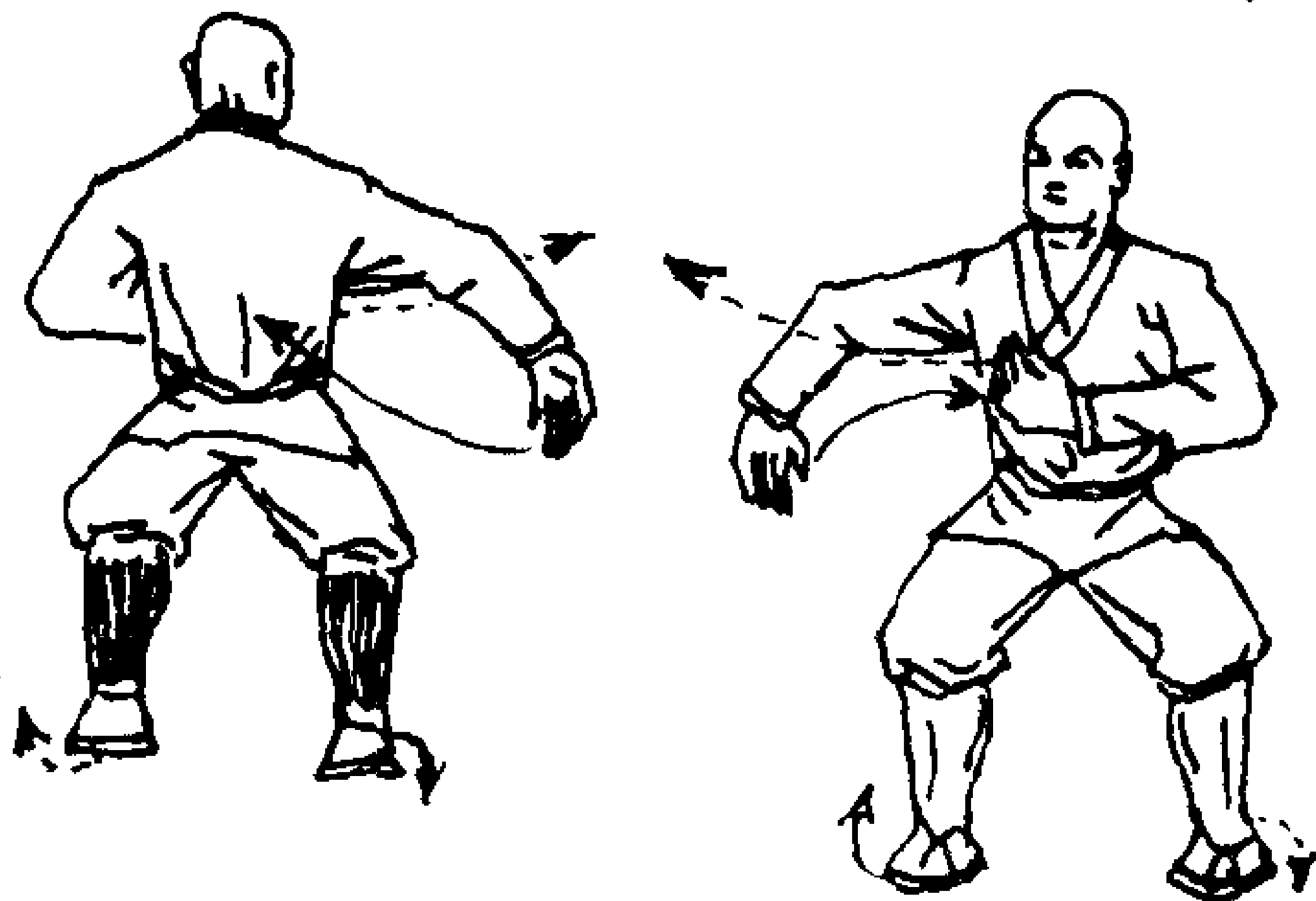


图9—110

上动不停，甲乙双方两脚为轴，体右转90°，两腿成右虚步；同时，右臂屈肘右掌收回腰间上侧，掌心斜向前，掌指斜向上；左掌向前方直臂推出，掌心向前，掌指向上。目视前方（图9—111）。

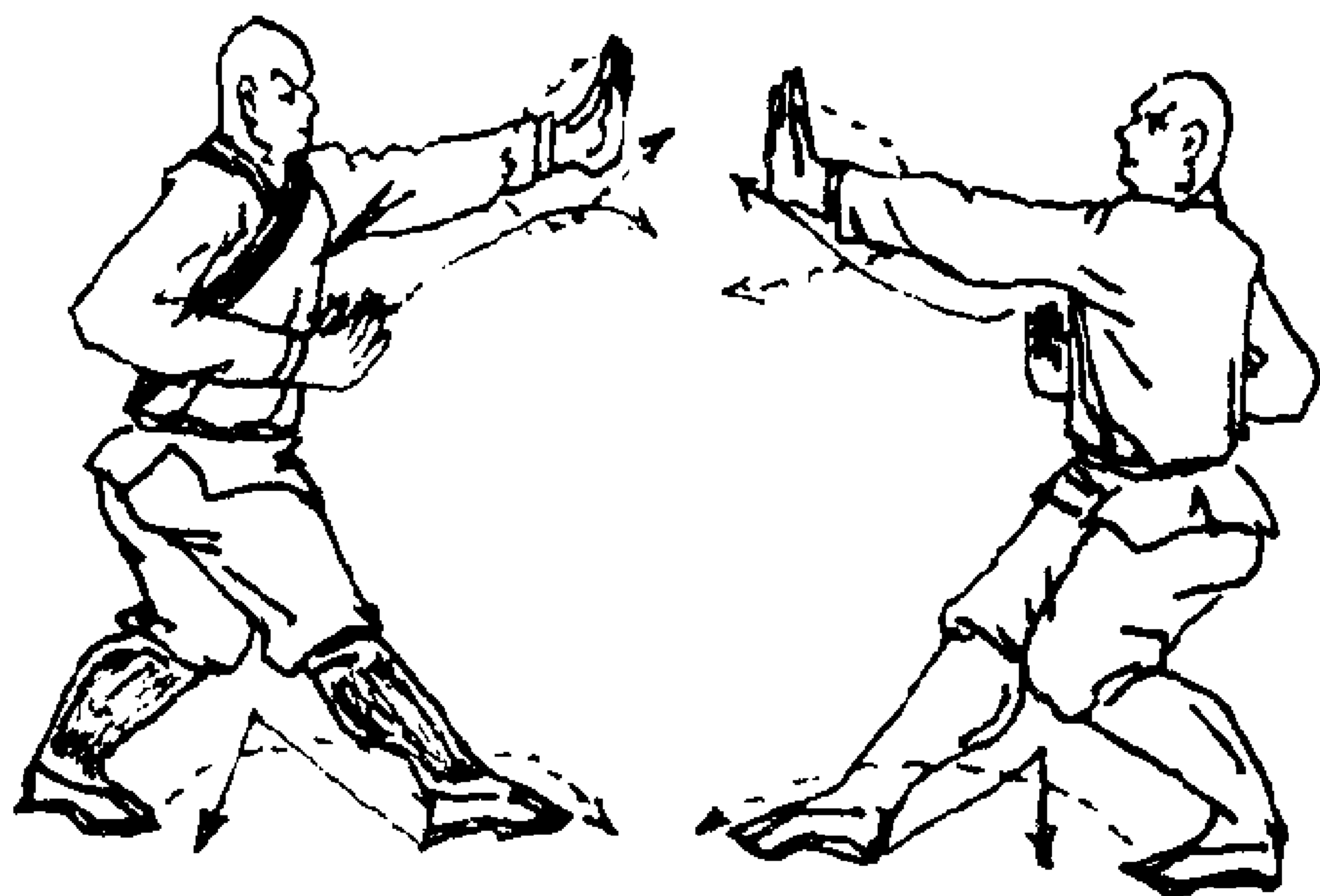


图9—111

41.双方上步驱敌

甲乙双方抬右脚内收震脚下落，左脚前上一步，使两腿成左弓步；同时，左掌变勾手，同右掌一同向前崩推，左勾尖向下，右掌心向前，掌指向上。目视前方（图9—112）。

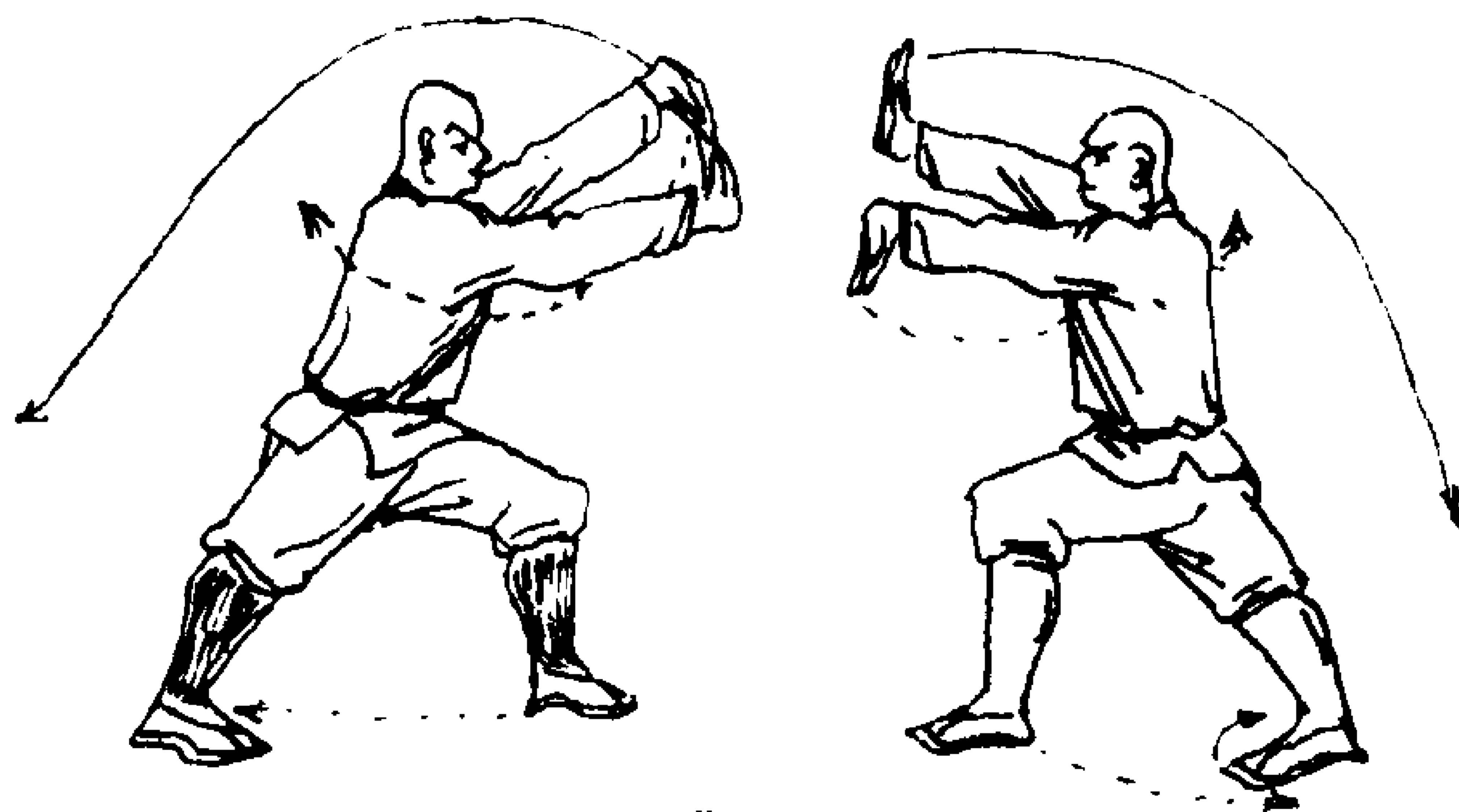


图9—112

42.双方乌龙摆尾

甲乙双方左脚撤步，与右脚并步，屈膝半蹲；同时，右掌随势向体后摆击，掌心向右，掌指向后；左臂屈肘左掌收护于左前侧，掌高与鼻平齐，掌心向右，掌指向上。目视左前侧（图9—113）。



图9—113

双方收势

两脚为轴，体右转90°，两脚开立与肩同宽，上体正直；同时两掌于胸前合十，掌心相对，掌指向上。目视前方（图9—114）。

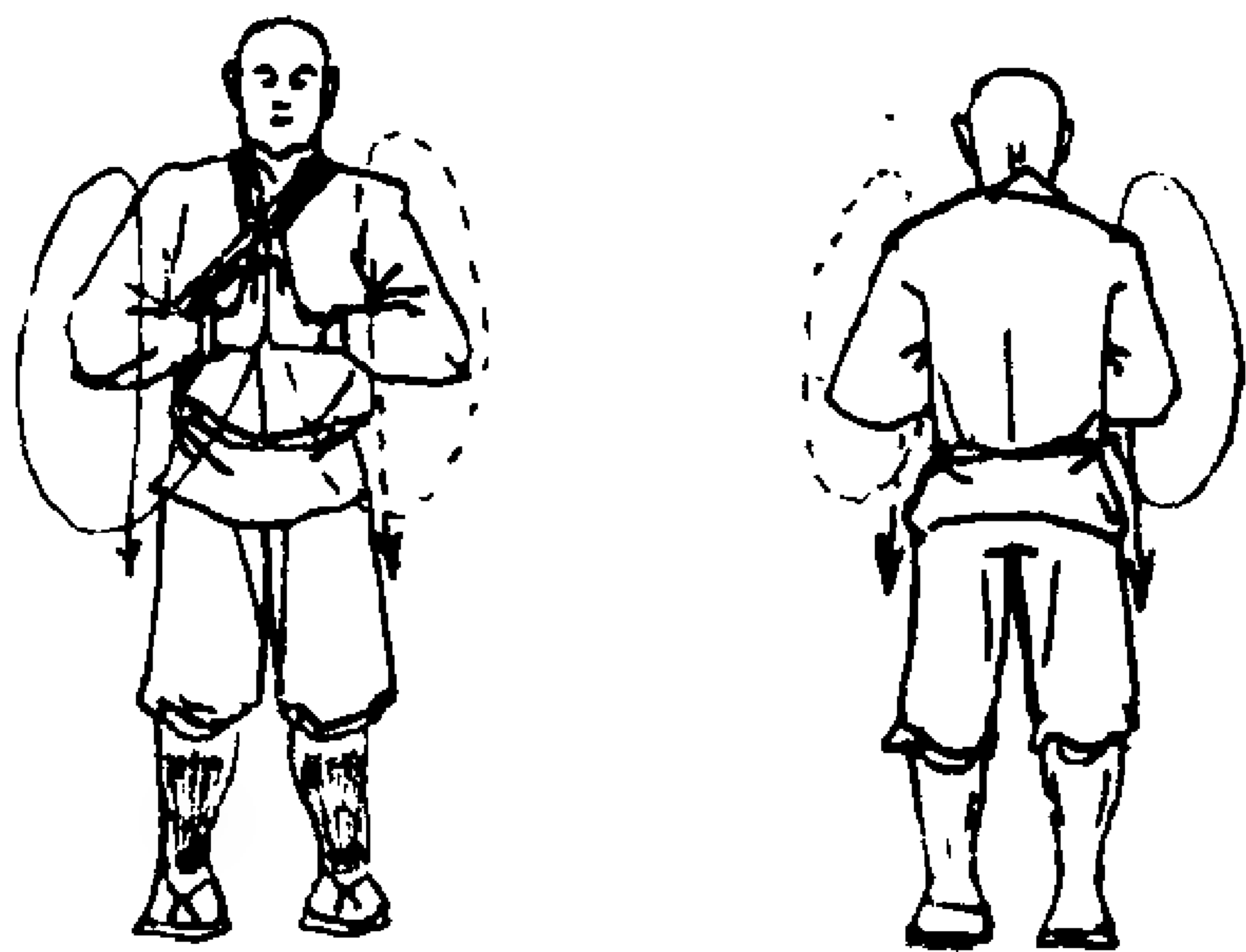


图9—114

上动不停，两掌下落，向外、向上环弧，再向内落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图9—115）。

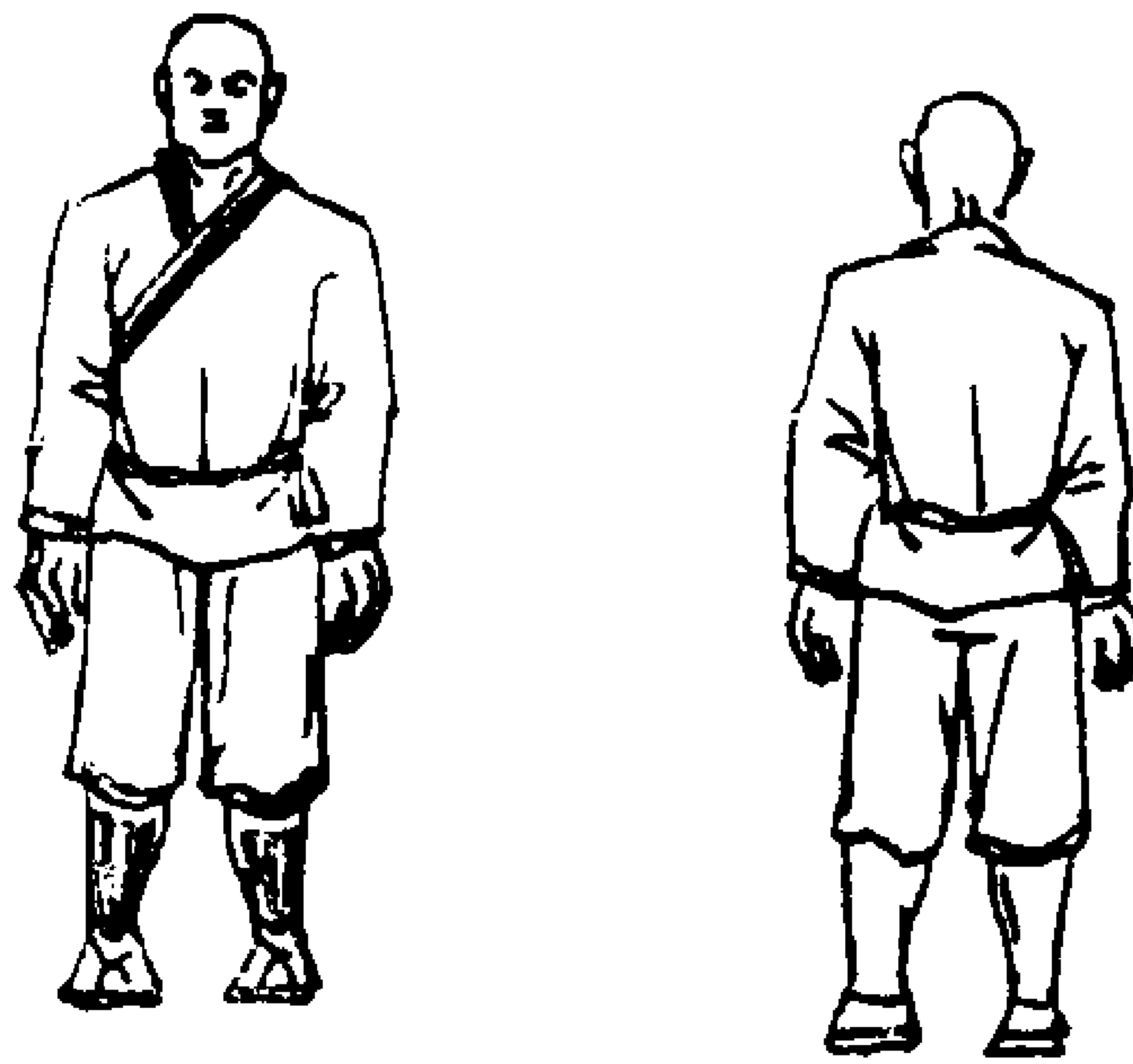


图9－115

第十章　少林八极拳基本功练法

一、少林八极拳脚、腿、手、臂练法

（一）搬树木（又名盘树桩）

1.以左腿和右臂内侧部位同时向里击打树木、木桩或沙袋（图10—1）。

2.以右腿内侧和右小臂外侧部位击打树木、木桩或沙袋。右腿向里扫，同时右臂向外崩击（图10—2）。



图10－1



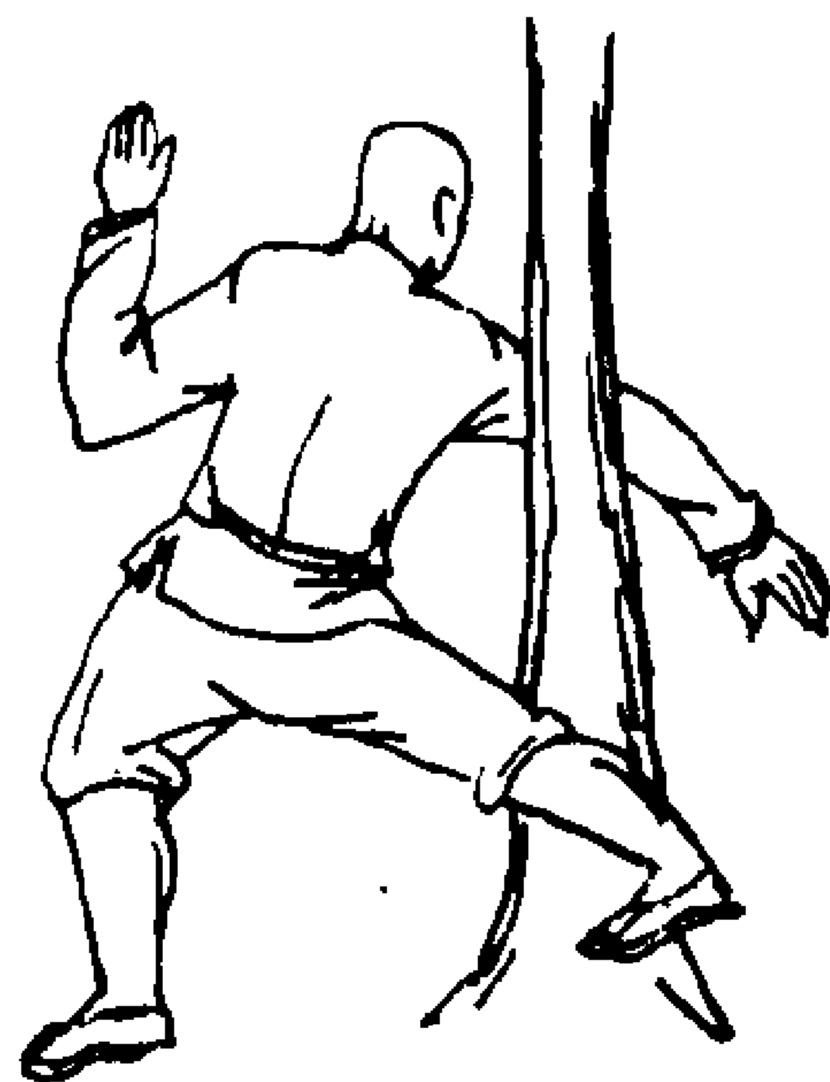
图10－2

3.以左腿外侧部位崩击，同时左臂反臂横击树木、木桩

或沙袋（图10—3）。

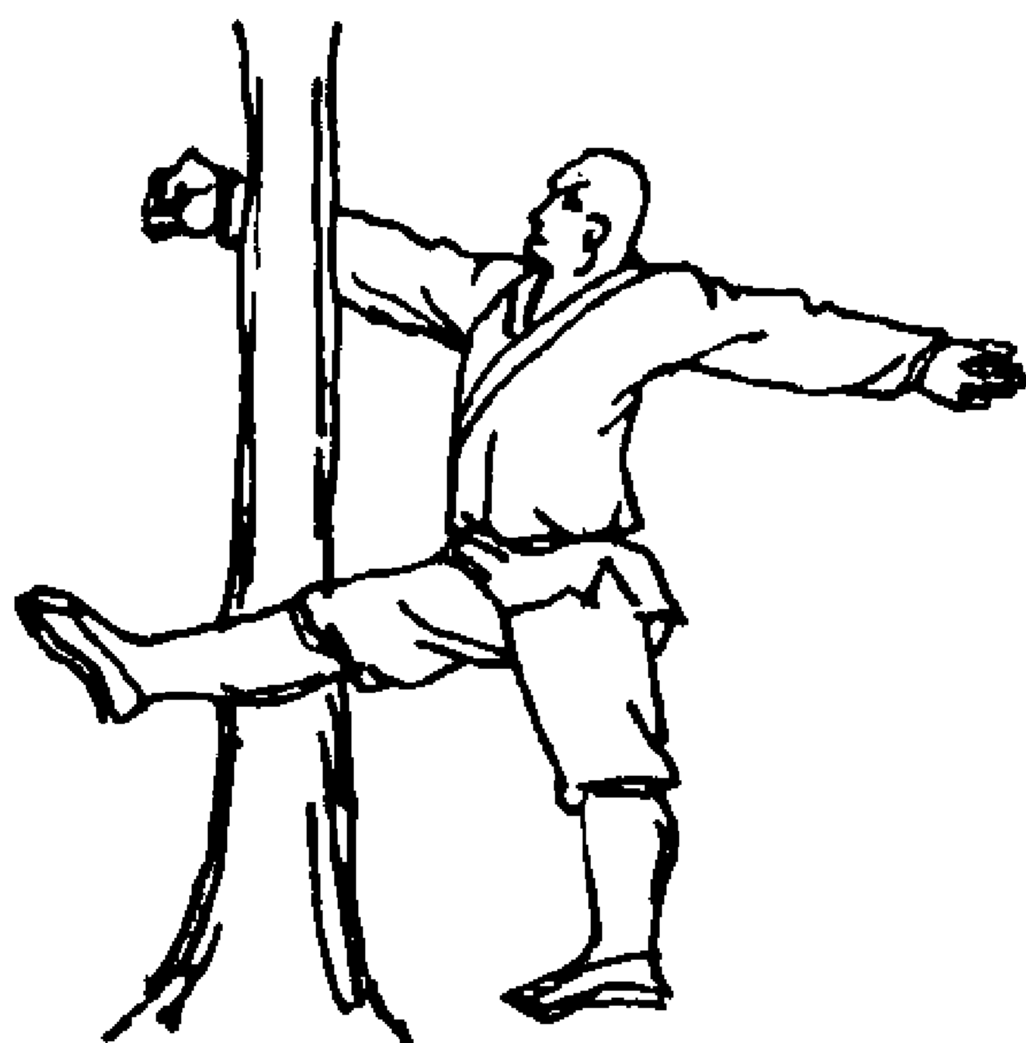
4. 以右腿外侧部位崩击、同时右臂反臂横击树木、木桩或沙袋（图10—4）。

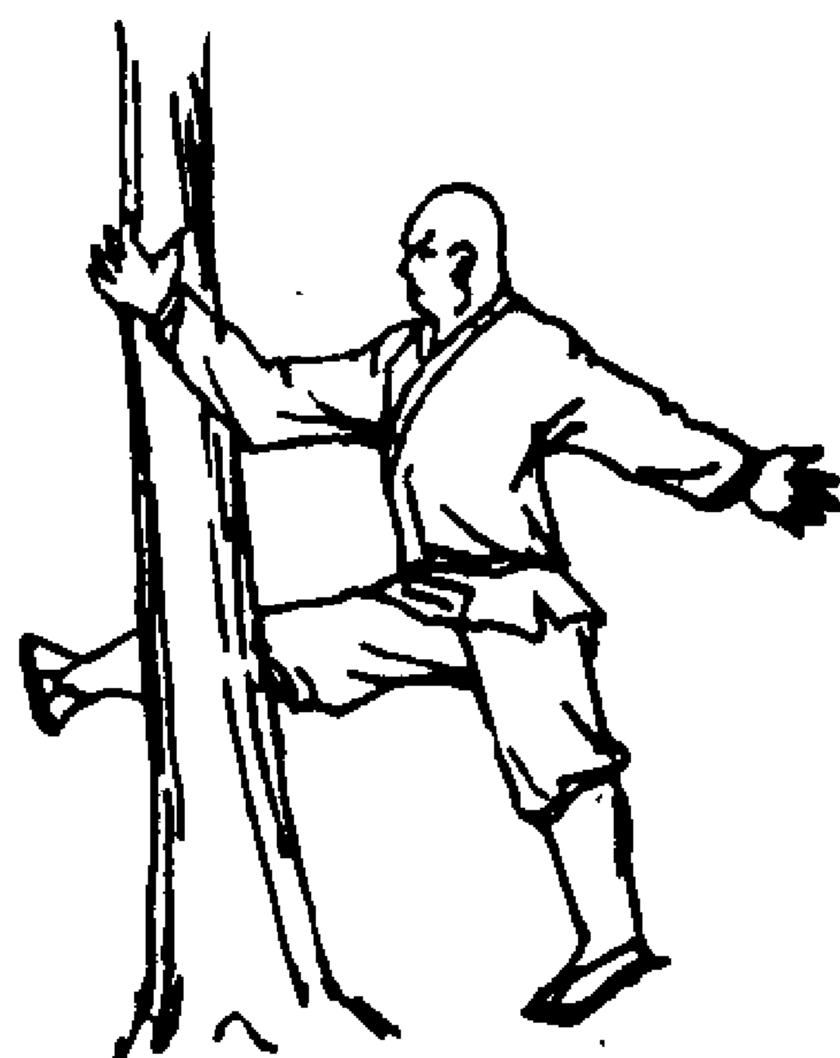

图10－3


图10－4

5. 以右腿外侧部位崩击、同时右臂向里扳击（图10—5）。

6. 以右腿迎面骨向里击打、同时右臂外侧向外崩击树木、木桩或沙袋（图10—6）。


图10－5


图10－6

7. 以左腿向里击打、同时左臂向外崩击树木、木桩或沙

袋（图10—7）。

8．以左腿外侧部位崩击、同时左手掌向里拍击树木（图10—8）。

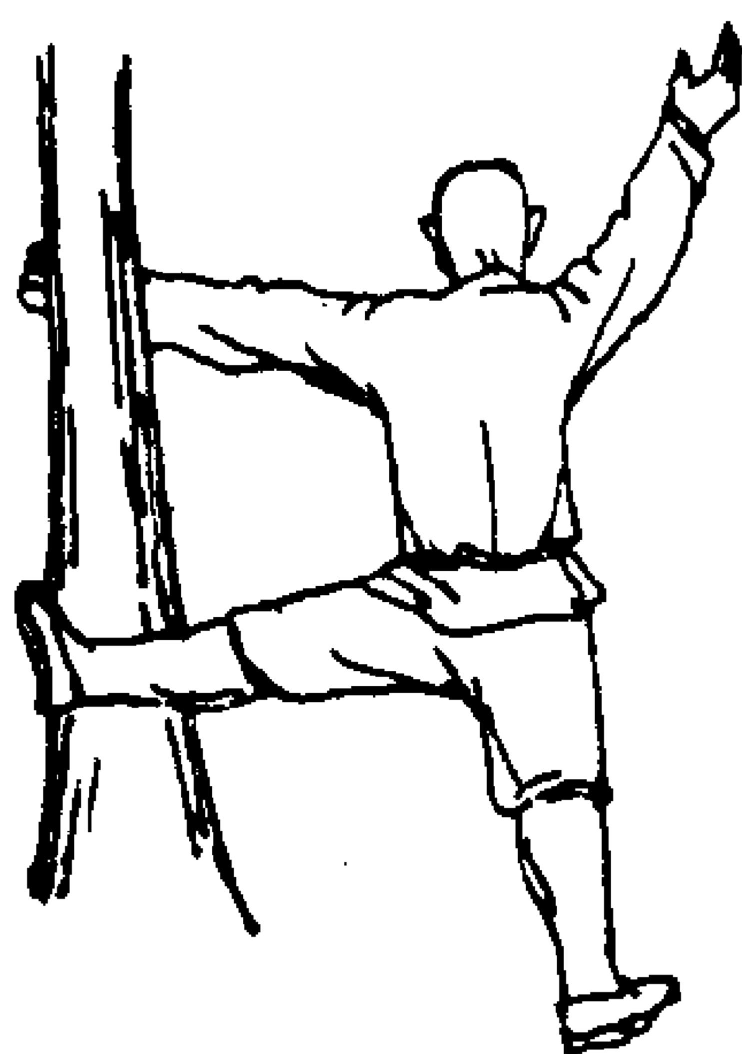


图10－7

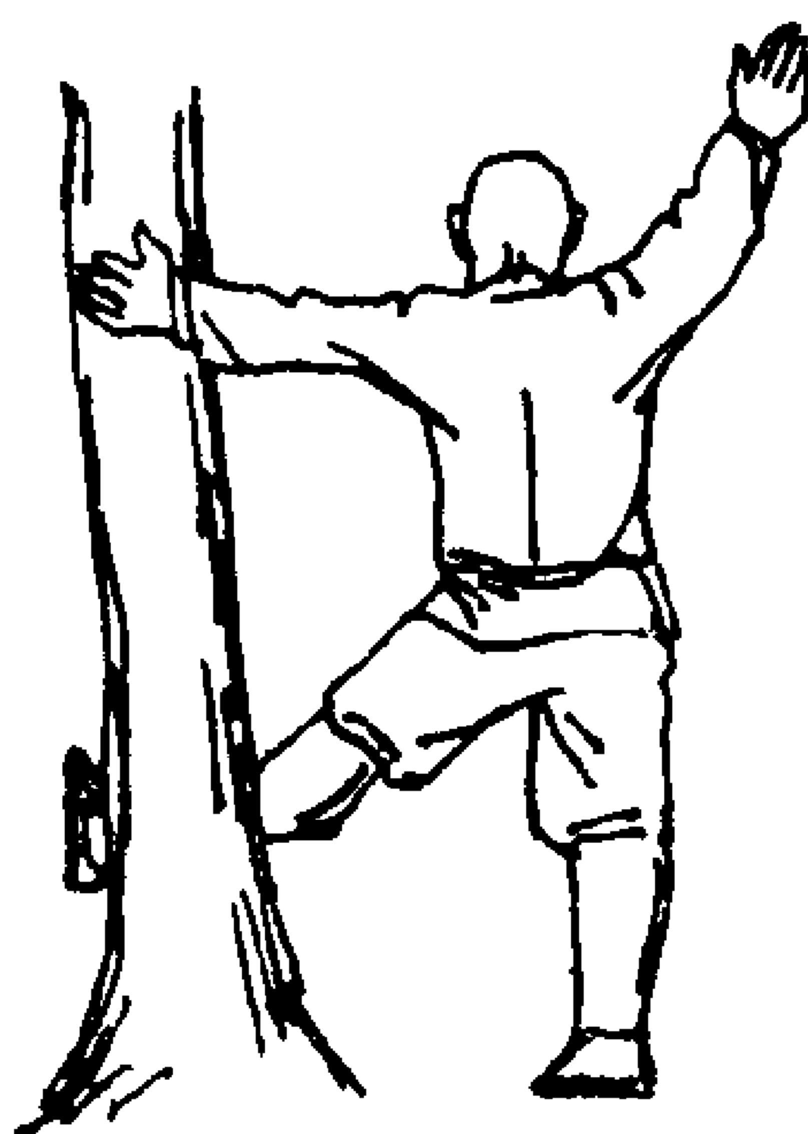


图10－8

以上诸练法，应左右臂、左右腿交替练习，使腿、臂、手、脚各部位均练习到。只要循序渐进、长期坚持，必见功效。

附：练功秘方（强筋壮骨丸）

无名异（制）15克，自然铜（制）10克，木鳖子（菜油浸炒）12克，苏木15克，地龙15克，出归（酒浸）15克，乳香15克，没药15克，均木耳灰30克，牛膝10克。

以上诸药共研成细末，炼蜜为丸，如眼珠大，练功前服一丸，温开永送服。有强筋壮骨、强健肌肉、和柔韧带的功用，并有止痛、消肿、解毒之效。

（二）铁锁功（又名石锁功）

歌诀曰：

“铁锁功夫最易成，由小变大重量增。
每天常举数百次，两臂力大擒虎龙。”

铁锁重量要与自己的力量大小相适合，如果没有铁锁，可以用杠铃代替之。

1.右手抓铁锁或杠铃片平举，上下数次或伸屈数次，练习臂力和抓力（图10—9）。

2.左手举铁锁或杠铃片平伸，上下举数十次（图10—10）。


图10－9


图10－10

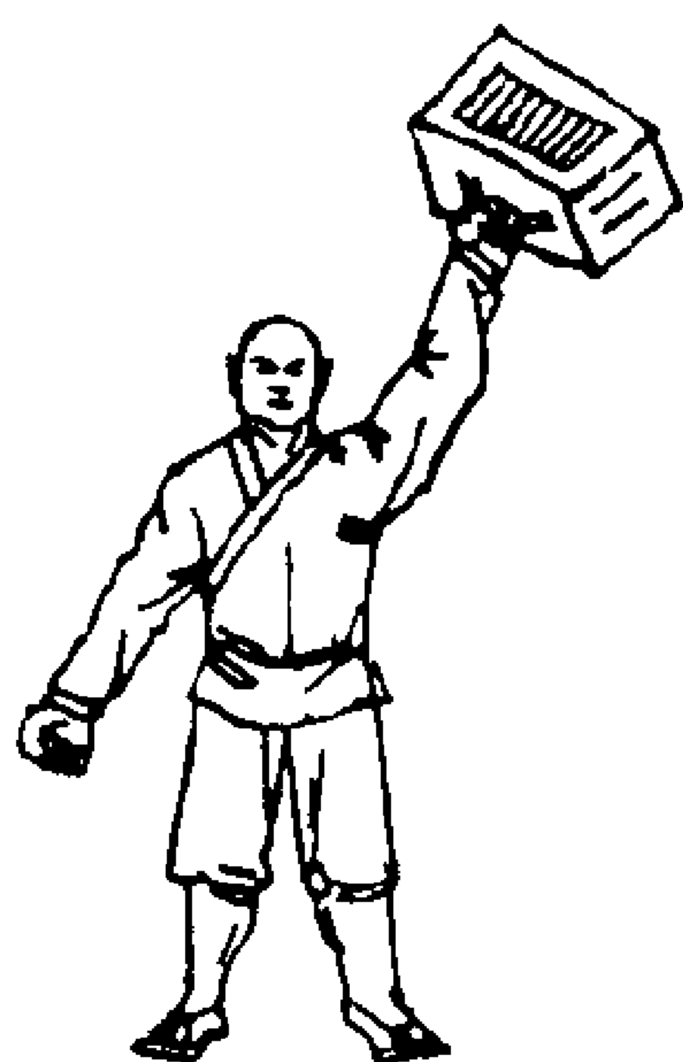
3.左臂举铁锁或杠铃片过顶，上下伸屈练习数十次，练习上托力（图10—11）。

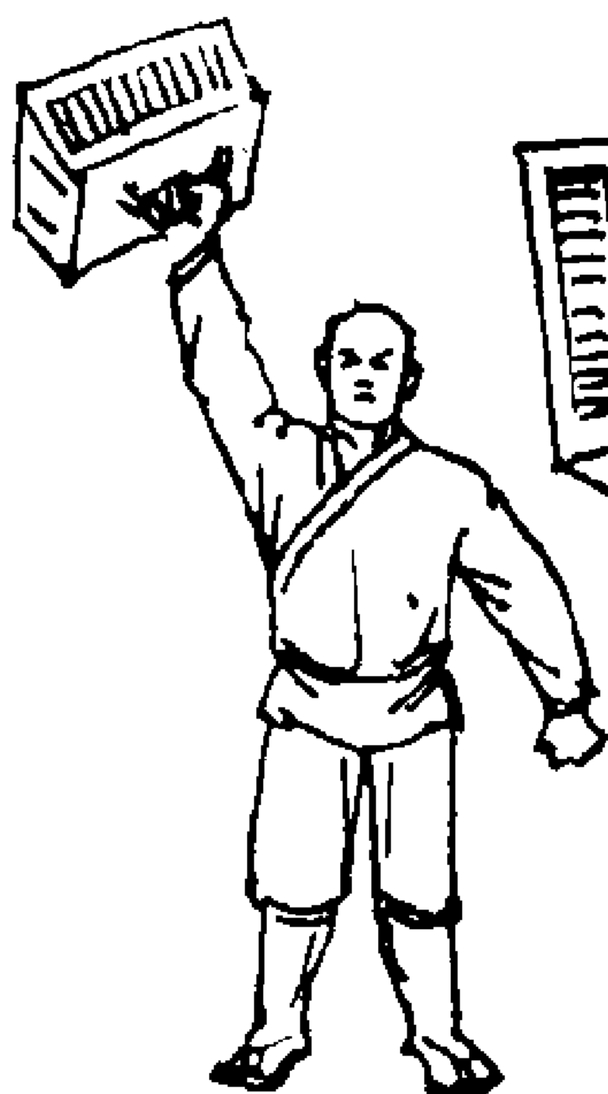
4.右臂举铁锁或杠铃片过顶，上下伸屈练习数十次（图10—12）。

5.两臂抓铁锁或杠铃片上下平举，或者两臂开合平摆数十次（图10—13）。

6.两手抓铁锁或杠铃片举于头两侧上方，能静止1—2小时，手臂的力量耐力为达到要求（图10—14）。

7.两臂抓铁锁或杠铃片，向两侧平甩，练习两手臂抓拉力和牵引力（图10—15）。


图10－11


图10－12

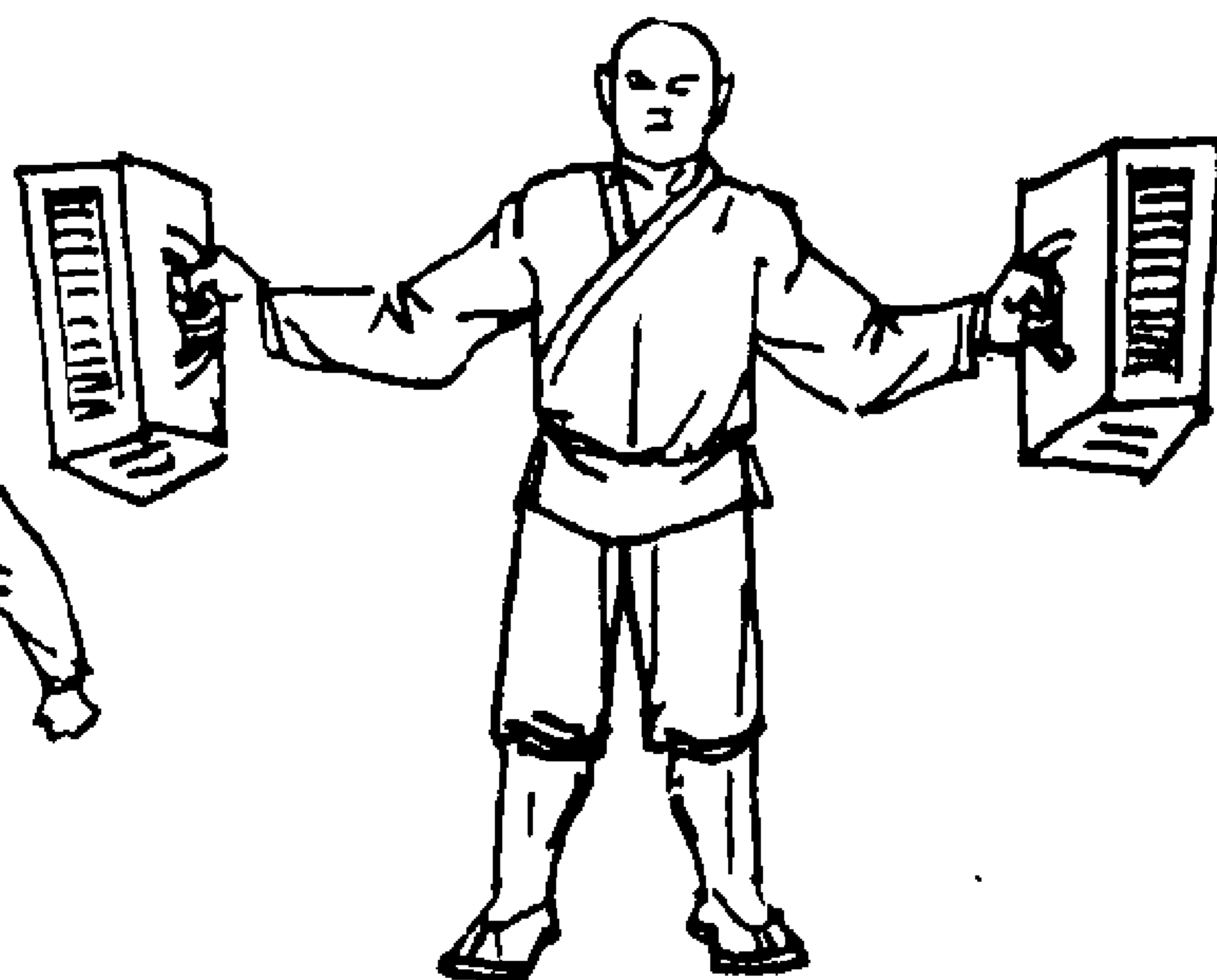
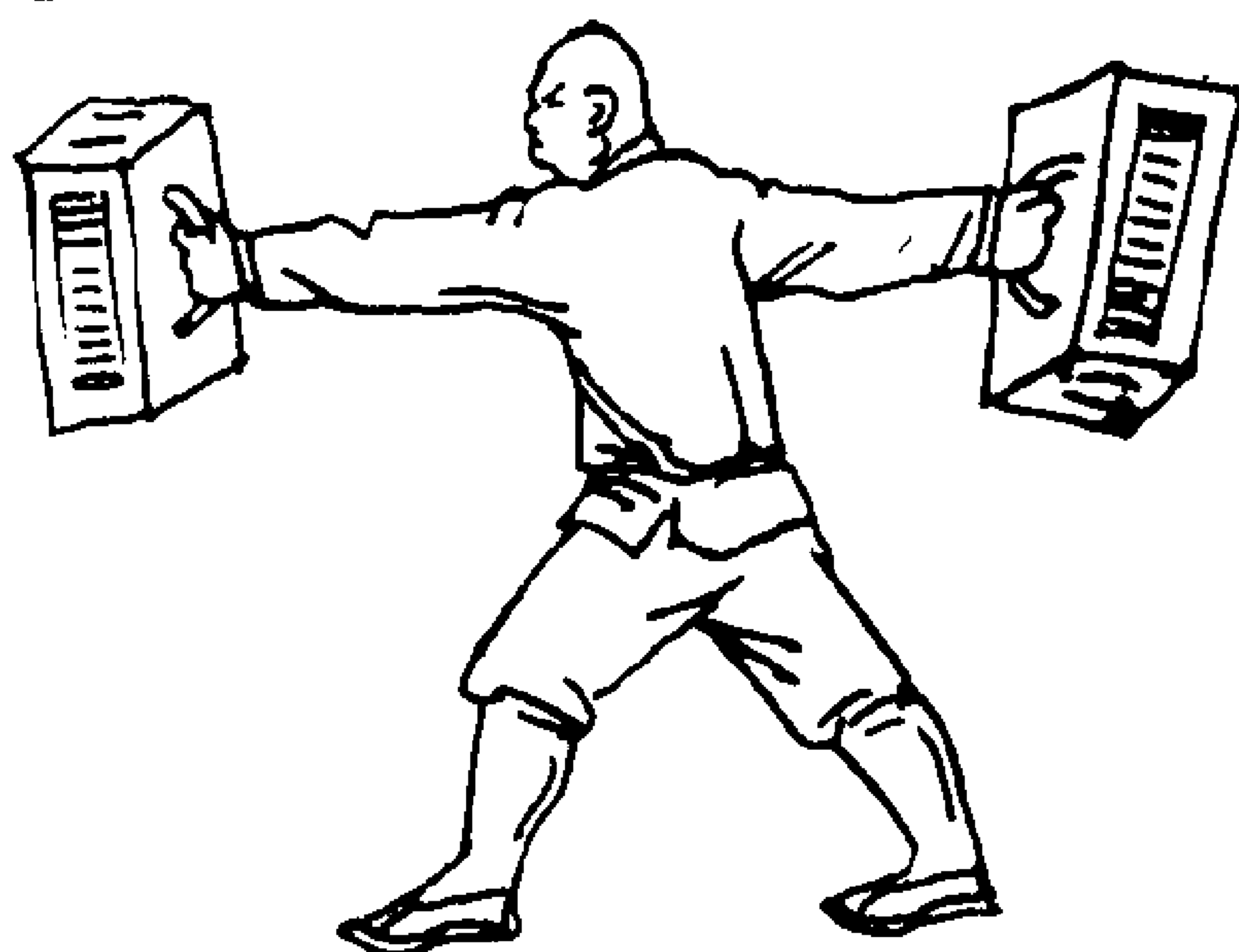

图10－13


图10－14


图10－15

（三）抓坛子（又名鹰爪功）

歌诀曰：

"鹰爪神功须持恒，经久磨练逐见功。
练成两爪硬成钢，抓拿强敌不留情。"

1.右手提坛子至高与肩平，上下提举不落地数十次至百次以上，再提之静止半小时（图10—16）。

2.用左手提坛子至高与肩平，左右摇摆数十次至百次以上不落，再提之静止半小时（图10—17）。



图10－16



图10－17



图10－18

3.两手抓提坛子，上下提举数十次至百次以上，再左右摆动，数十次至百次以上，最后提之静止半小时。（图10—18）。

4.左手抓坛子弓步向左前斜上方举，左右摆动数十次至数百次以上，然后再举于左上侧方静止半小时。（图10—19）。

5.右手抓坛子弓步向右前上方斜举，上下选数十次，左右摆数十次，再举之静止半个小时（图10—20）。

开始时，坛子的重量应与自己的力量大小相适应，以后

可循序渐进，逐渐增加坛子里沙子的重量。


图10－19


图10－20

附：练功洗手药方

川乌6克，草乌6克，乳香6克，没药6克，威灵仙 6 克，木瓜6克，红花6克，当归6克，虎骨6克，秦艽6克，大 曲 6 克，赤芍6克，牛膝6克，申姜6克，延湖索6克，紫石英6克，地茄子30克，落得打30克，鸡血藤20克。

以上诸药，用醋五碗半，清水五碗半，煎至八碗，每日练功后先搓手，再以此药洗手，用三次后，需再煎，一剂药可以用十天左右。温洗可以去毒消肿，通利血脉。

(四)足射功

此种功夫简单易练。将碎砖石块放在地上，以足尖向前挑踢，先踢小块碎砖石，循序渐进逐渐加大。应左右脚交替练习（图10—21、22）。

歌诀曰：

"足射功夫简易行，行站不离踢挑功。
足踢砖石飞数丈，由小到大脚力增。
前后左右去的准，踢击顽敌不落空。"



图10-21



图10-22

附：少林洗足汤

川乌30克，草乌30克，南星30克，蛇床子30克，半夏30克，百部30克，花椒30克，狼毒30克，藜芦30克，透骨草30克，地骨皮30克，龙骨30克，海牙30克，紫苑30克，地丁30克，硫黄60克，青盐120克。

以上药物用醋五碗，清水五碗浸泡，煎至七碗。每日练功以后，用此药水洗两足，用10后另换一副药再煎。有消肿止痛和舒筋活血之功效。

（五）踢包功（又名腿踢功）

歌诀曰：

“两腿踢起快如风，上下翻飞力无穷。

单踢沙袋两百斤，脚踢敌人影无踪。”

以布做成袋，内装细砂，由每个10斤开始踢起，两脚交替练习踢得越高越好（图10—23）。遵循循序渐进原则，沙袋重量可逐渐加至20斤、40斤、80斤、160斤直至200斤以上，只有长期坚持才能达到要求。

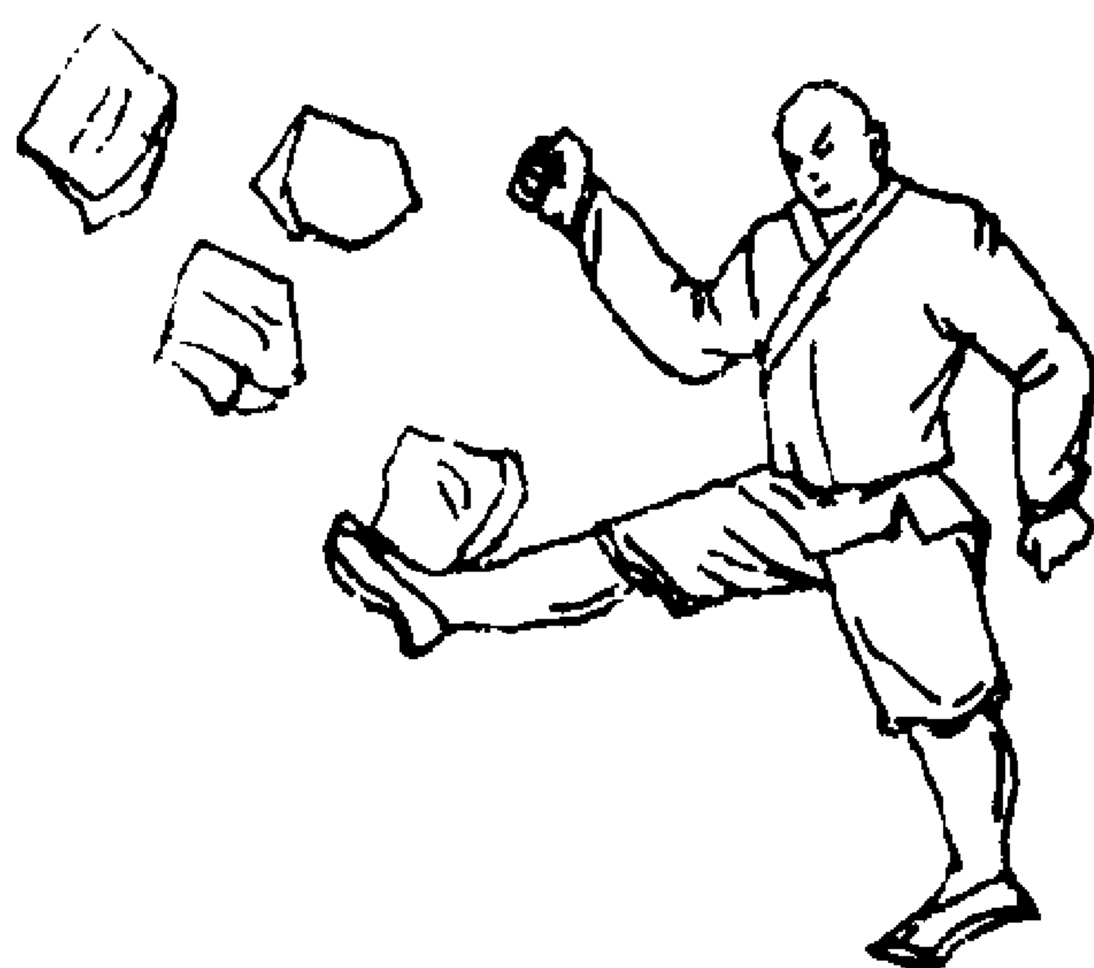


图10－23

附：洗脚药方，可参照足射功法所用之方。

（六）踢桩功（又名踢木桩）

歌诀曰：

“踢桩本是腿脚功，反正左右踢弹蹬。

练成两腿硬如铁，对敌应战力无穷。”

将长约6尺粗如碗口之木桩栽埋入地下约二尺深，将桩栽稳、不能晃动。

1. 练功者以脚外侧踹击木桩，左右脚交替练习（图10—24）。

2. 练功者以脚前掌正面踹击木桩，左右脚交替练习，每天早、午、晚三次练习，每次踢腿30次，50次，100次，渐渐增至200次，300次，500次，每天可踢击1000次至2000次。以不觉疲劳为度（图10—25）。

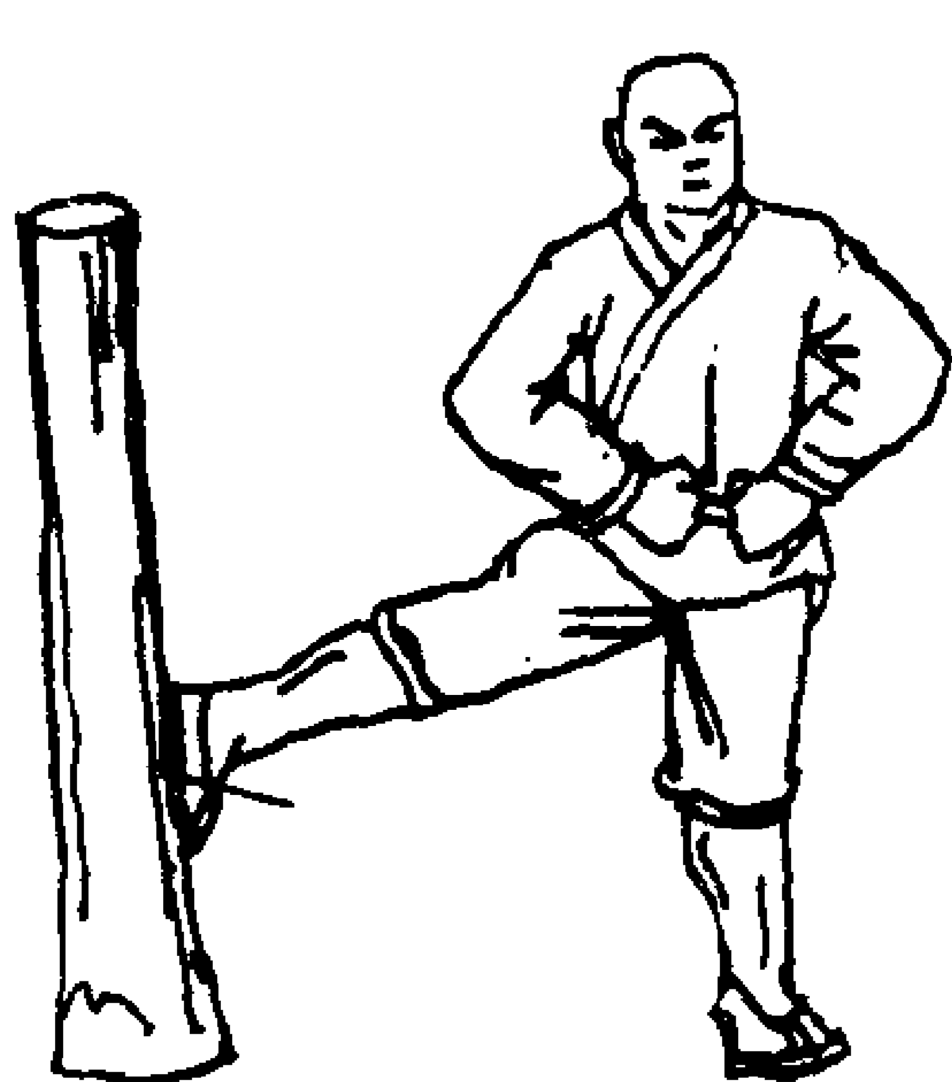


图10－24

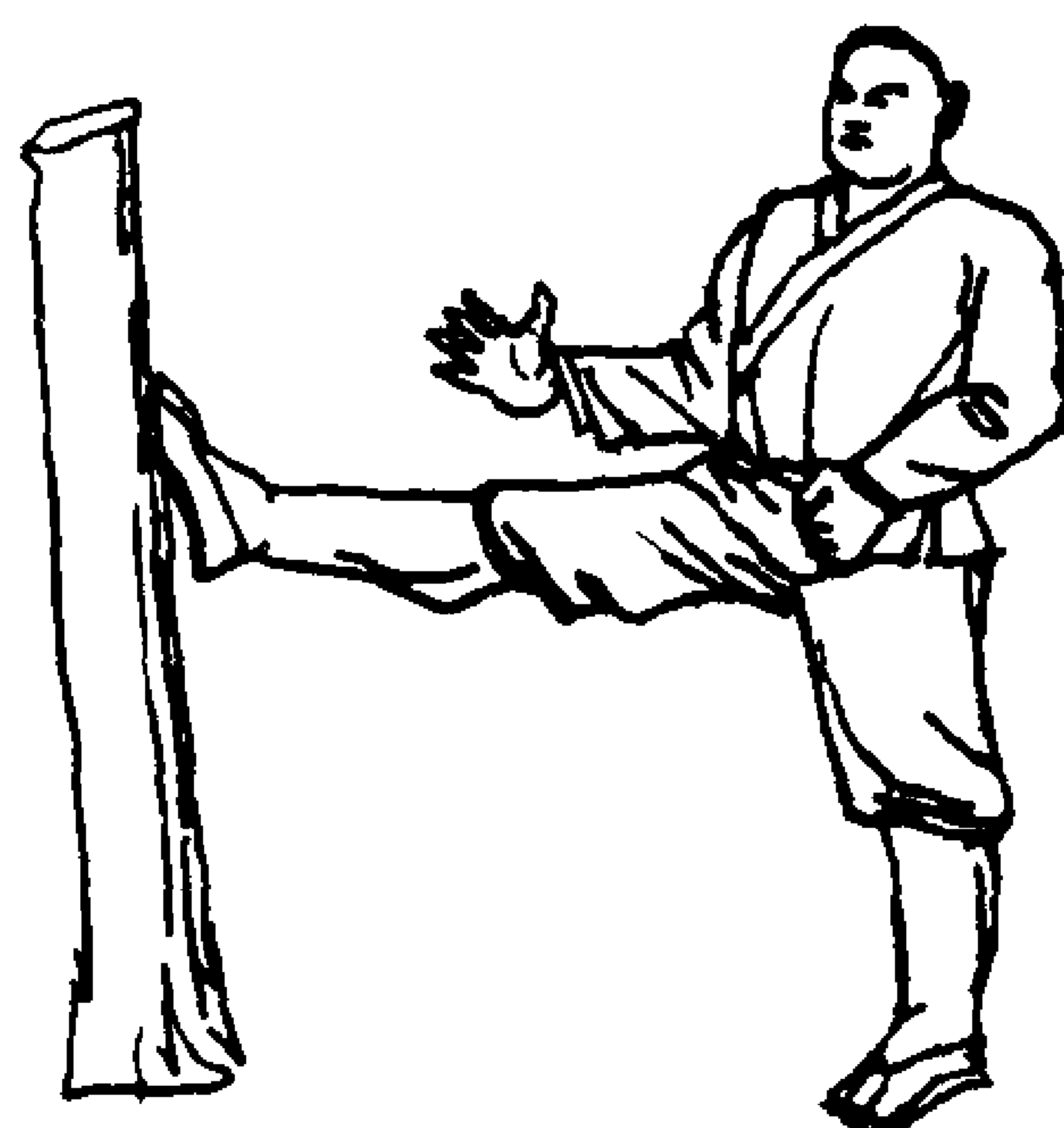


图10－25

3. 练功者以脚后跟蹬击桩，左右脚交替练习，每天不少于500次，以不觉疲劳为度（图10—26）。

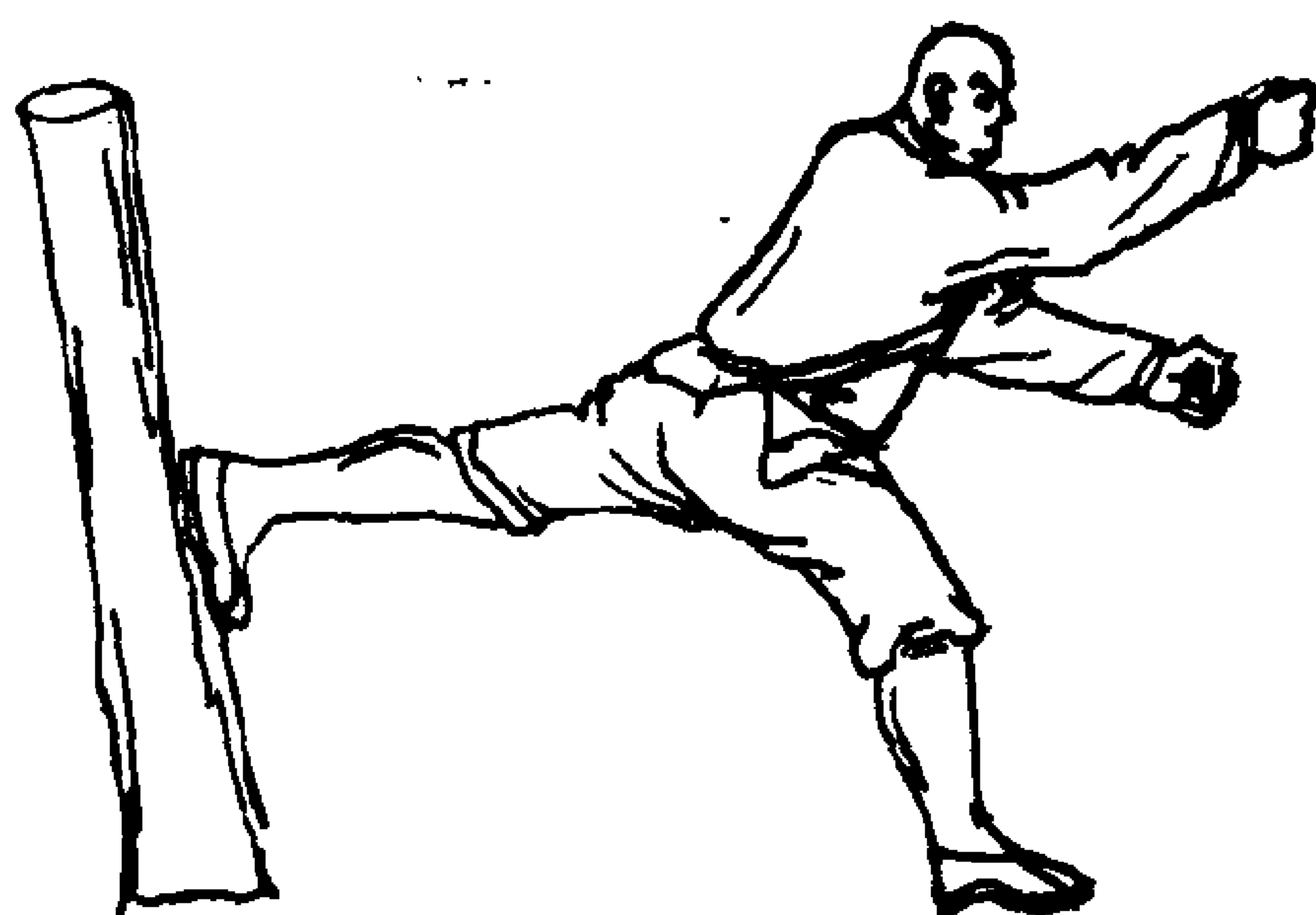


图10－26

4.以脚内侧踹击木桩，左右脚交替练习，以不觉疲劳为度。（图10—27）。

5.以脚正面向木桩踢，左右脚交替练习，以不觉疲劳为度（图10—28）。

6.以脚横踹木桩，左右脚交替练习，以不觉疲劳为度（图10—29）。



图10－27

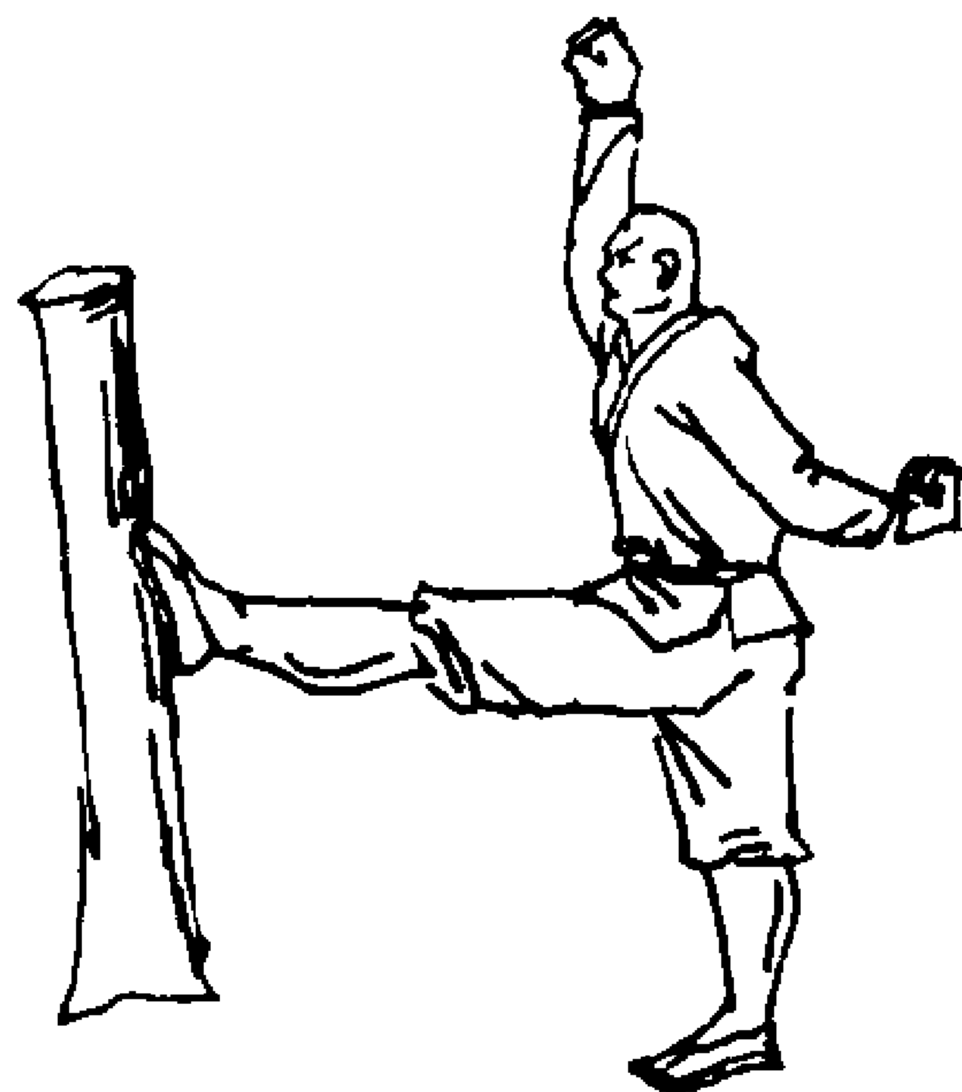


图10--28

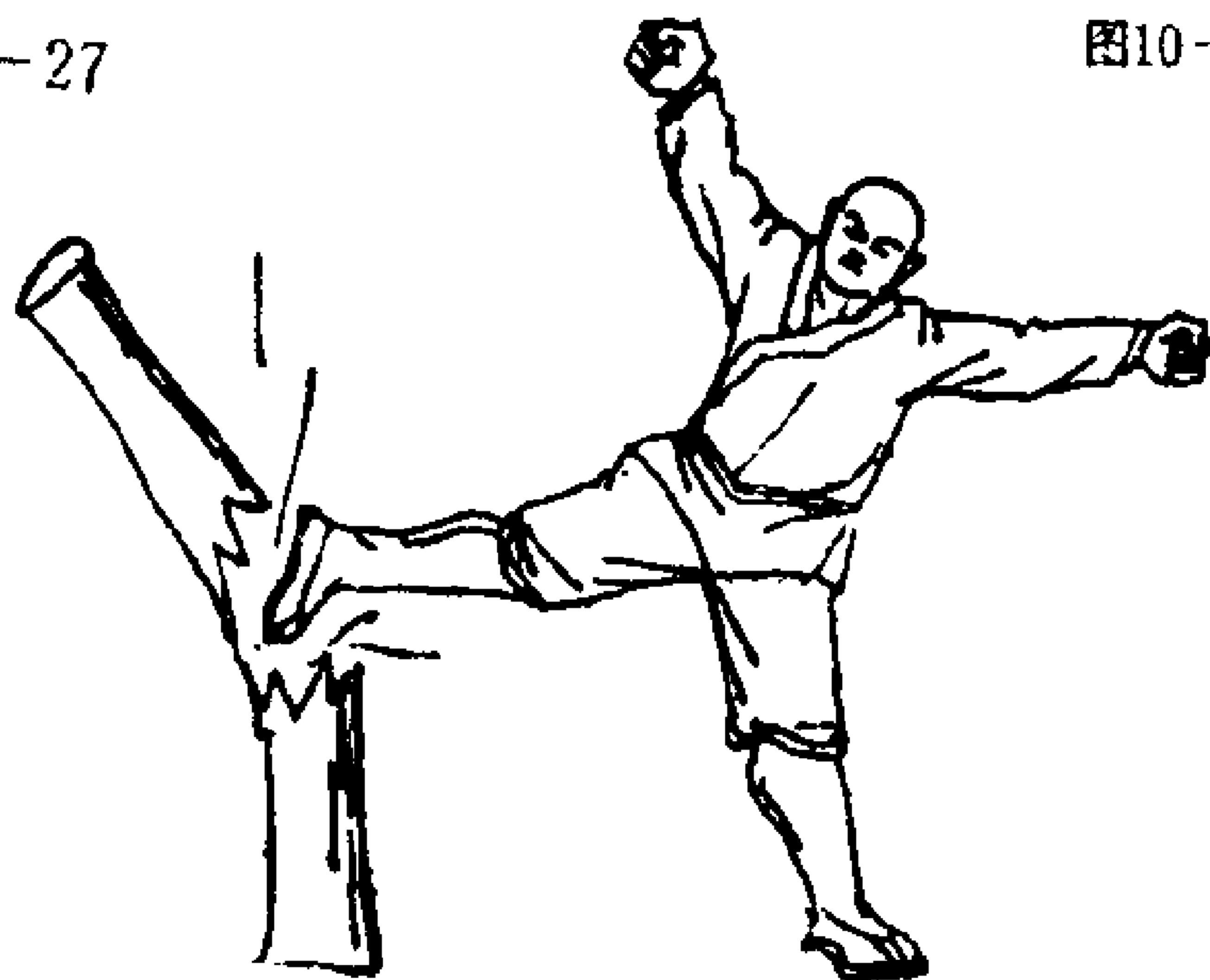


图10－29

附：练功洗腿药方，参照足射功的药方。

少林贞俊大师曰：

> "踢木桩功渐渐成，朝朝修炼苦用功。
> 单腿练至踢千斤，方知玄妙显奇能。"

（七）踏石功

以石块在地上一字排开，数量越多越好。每天在上面练习行走3次，一去一回为一次，去走大步，回来走小步，一次走200块石头左右。要求以内力贯注双脚，向下沉劲（图10—30）。练习时不可操之过急，要逐渐增加步数，直至一次走2000块石头，功到自然成。

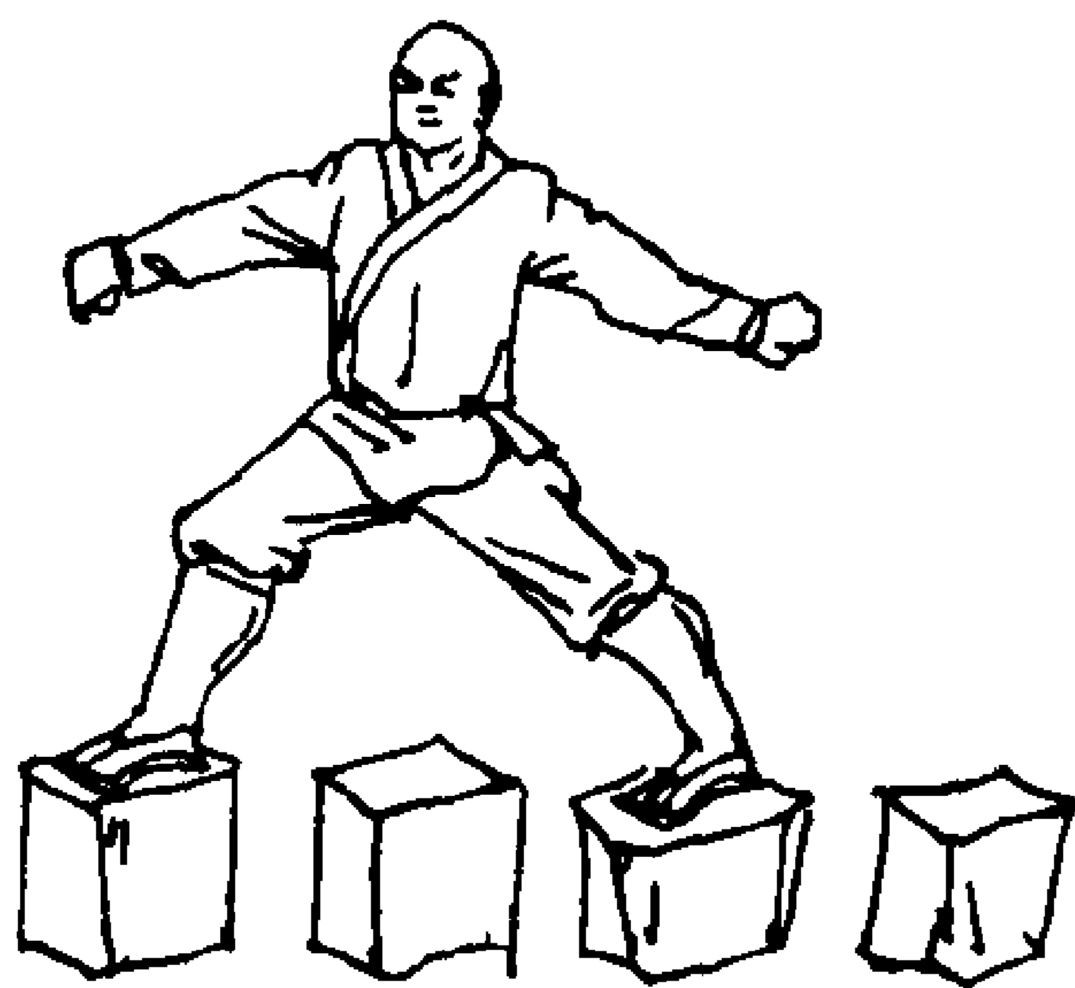


图10－30

（八）踏沙功

找一沙坑，每天早、中、晚三次练习在沙坑中行走，循序渐近，从每次走200步增至600步、2000步、6000步，长期坚持必见功效（图10—31）。



图10－31

（九）扫腿功

将长6—7尺、碗口粗细之木桩埋入地下，深1—2尺，使其稳固不晃动。四周以麦草、稻草、棉花或破布包好。

1.以前外扫腿、脚尖斜向前，扫击木桩，左右腿交替练习（图10—32）

2.以后外扫腿、脚尖向上，扫击木桩，左右腿交替练习（图10—33）

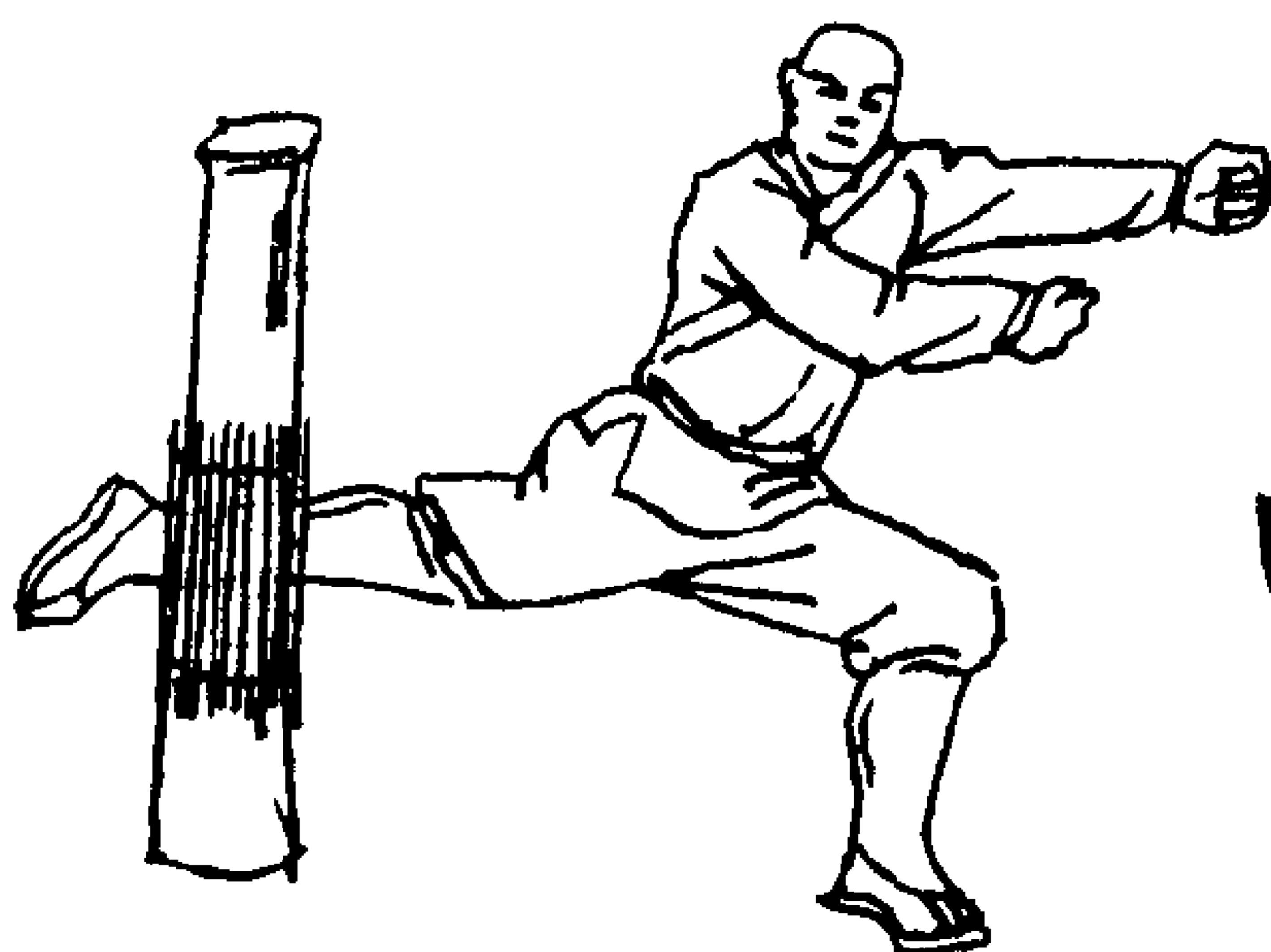


图10－32

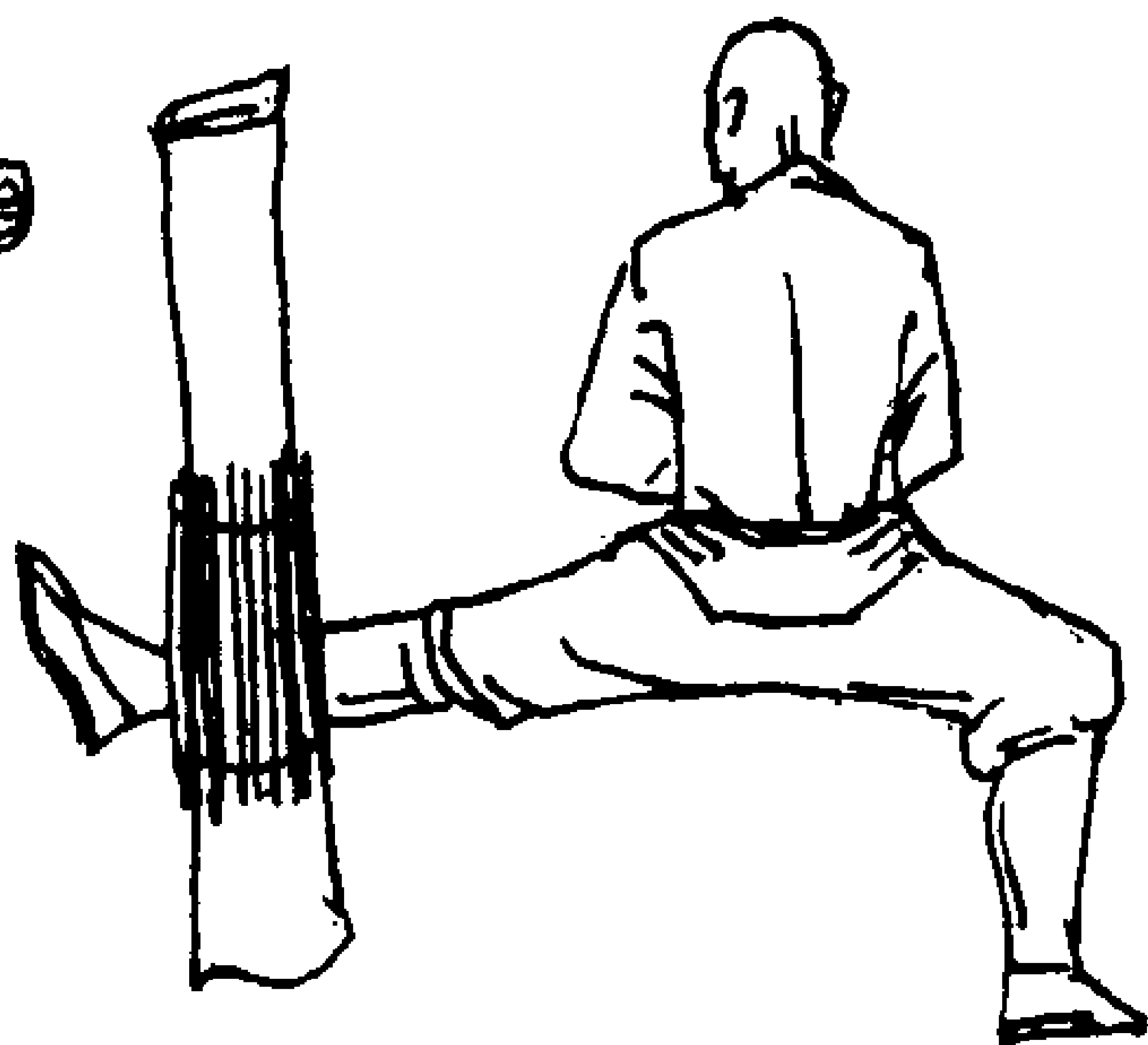


图10－33

3.以前里扫腿，脚尖向上，扫击木桩，左右腿交替练习（图10—34）。

4.以后外扫腿、脚尖向前，扫击木桩，两腿交替练习（图10—35）。

每天早、中、晚练习三次，每次扫击木桩200次，循序渐进，逐日增加，直至每次扫击木桩2000次为功成。

附：扫腿功药方可参照足射功药方。

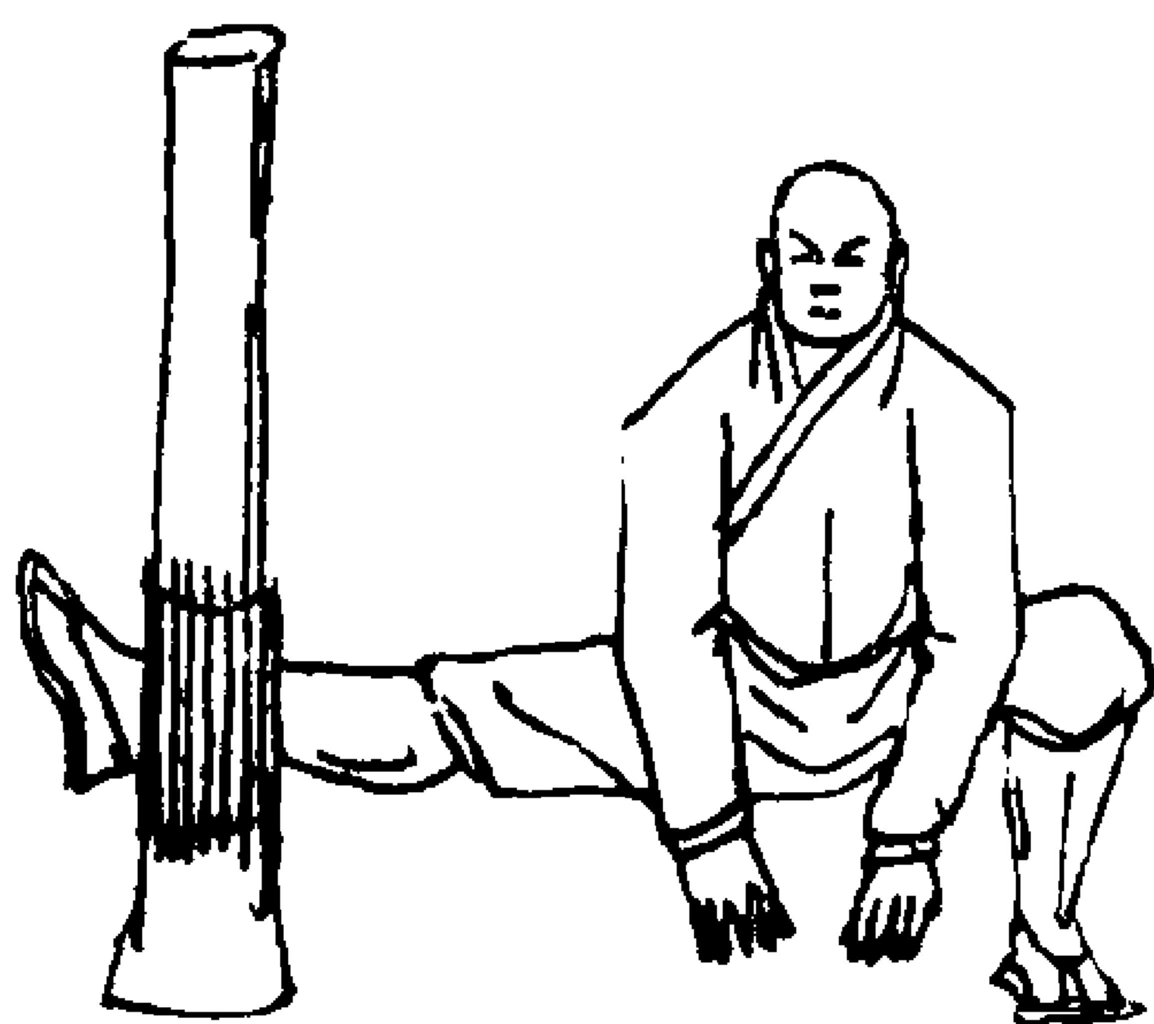


图10 34

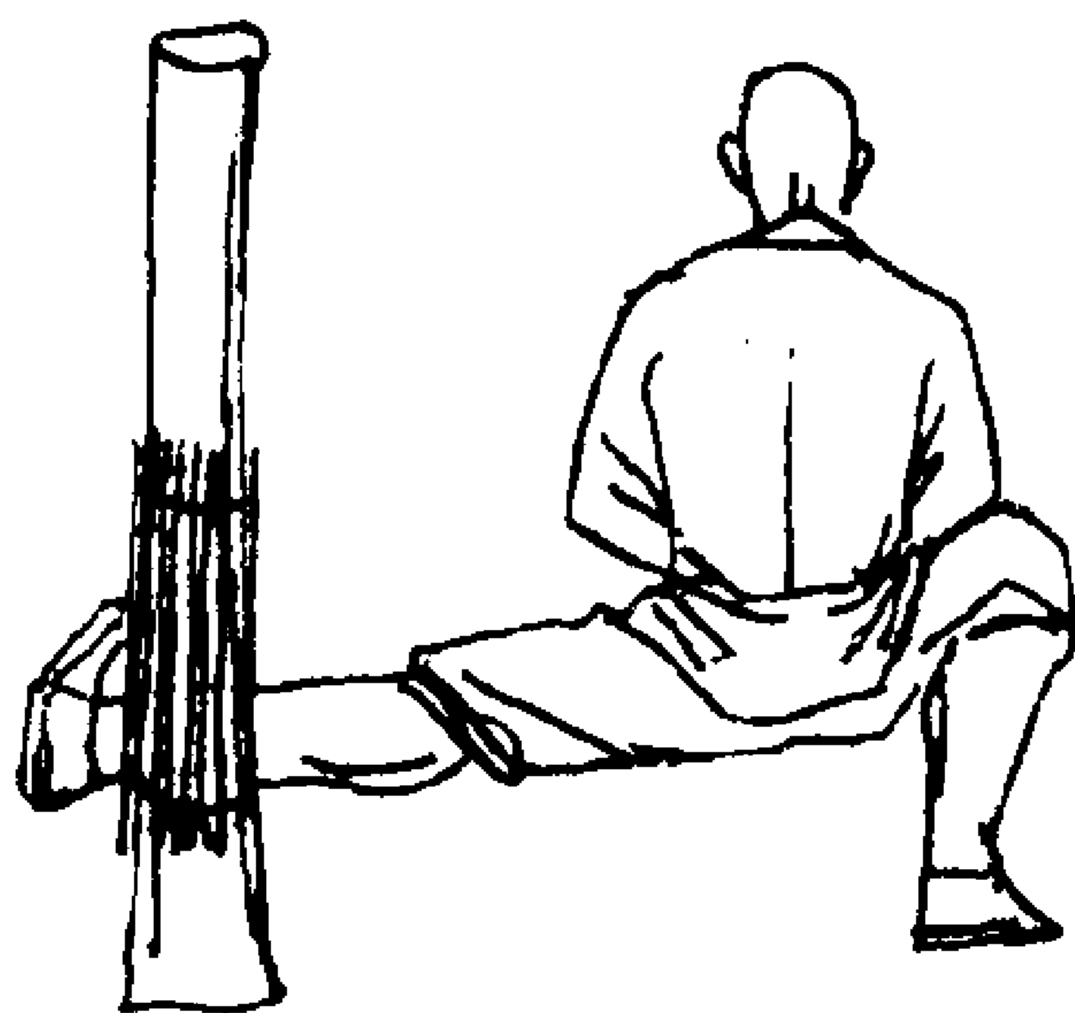


图10－35

(十)甩沙袋（又名铁珠袋、沙包功）

歌诀曰：

"铁珠袋法是硬功，单手抛起在空中。

二人对甩似流星，上下翻飞随时应。

练到手臂通灵处，抓甩敌人如拔葱。"

沙袋是先用数层粗帆布，缝成正方形的布袋，再加粗线缝牢固，内装铁砂子，（如没铁砂用黄沙也行）轻者重10斤，最大者重120斤，大小不等。

初练习时不要太重，以不超过10斤为好，练习一段时间后可逐渐增加至20斤。

此功法可以单人练习，也可以双人练习。

1.单人练习。可以掷上去，用手接抓；也可落到前面高与腰平时，手从上面向下抓住使其不落地，再连续向左右侧接抓；或者从前面甩到身后，迅速转身接抓住；或从左边向上掷起，落到右边，用另一手抓接。两手交替练习（图10—36 37）。

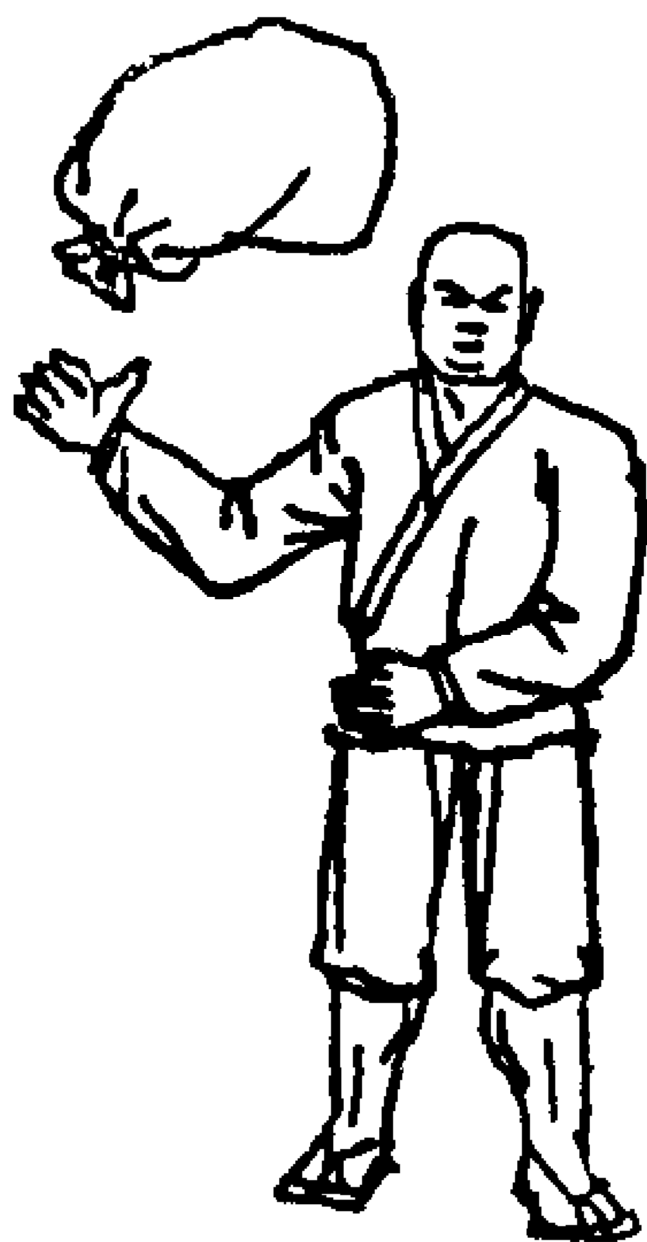


图10-36



图10-37

2.双人练习。可以对掷接扔砂袋；可以上步抢接，对面接，侧翻迎接，侧身抓接。左右手交替练习。

坚持练习，循序渐进，砂袋重量逐渐增至80斤,120斤，最后能达到150斤，而抛、抓自由为功成。

3.练习此功时应注意：

①提起掷袋时，要用掖劲，使袋依我肩处作平行扔击，切忍作甩物或者抛物之状。

②在接袋时，先让过胸部，然后从后面抢抓袋腹，乘势掖出，不要迎头接抓，因为迎接最容易使手腕和手指受伤，如接袋边沿或角边，易引起偏坠之毛病。

③在练习时无论采用何种步法，两脚跟要踏实，全身都要用力，否则掷出后身体摇摆不稳，发力定会减少。

④砖袋的轻重、和对练双方距离远近不同,对练的时间、次数是不同的，应根据自身条件安排，单练也是如此。

⑤练功者切忌心情急燥，切忌急于求成而疲劳过度，要循序渐进。

少林高僧子升禅师曰：

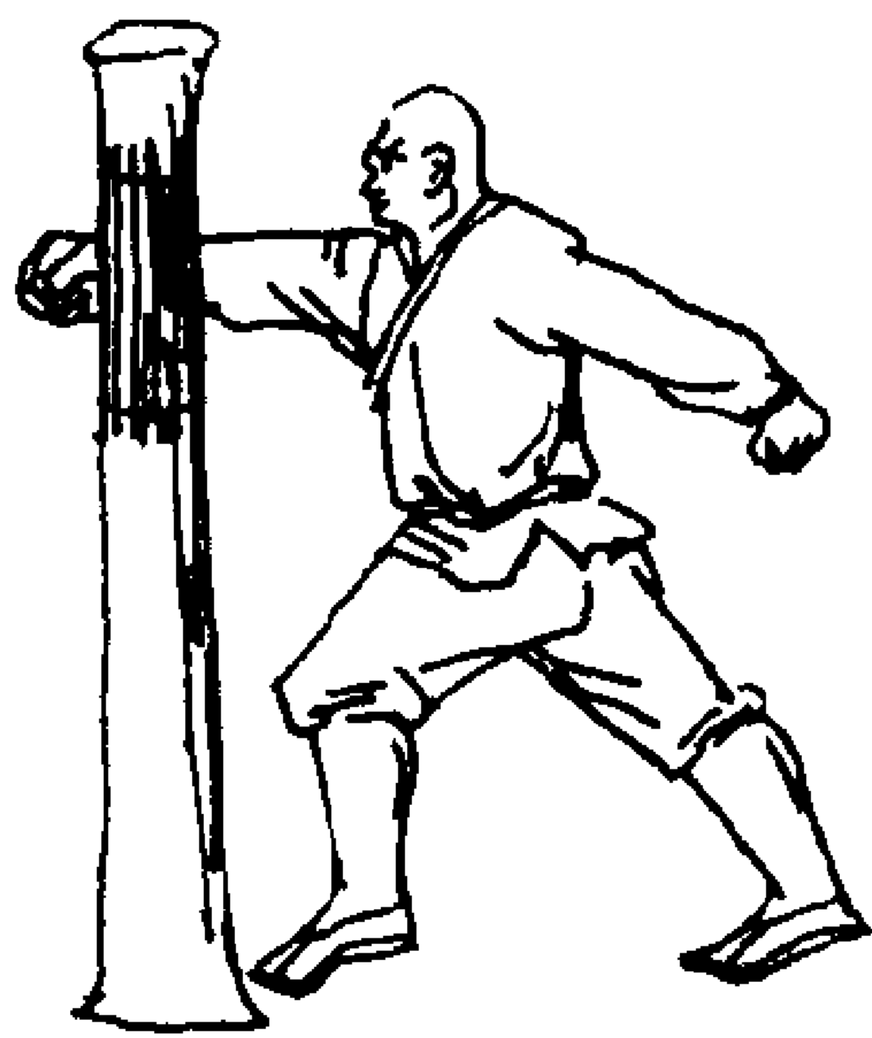
"甩珠袋要用力，力之源发于气。
气相合力无比，掷沙袋如箭疾。
精神聚合力气，练功法见神奇。
祖师授切牢记，苦修炼莫心急。"

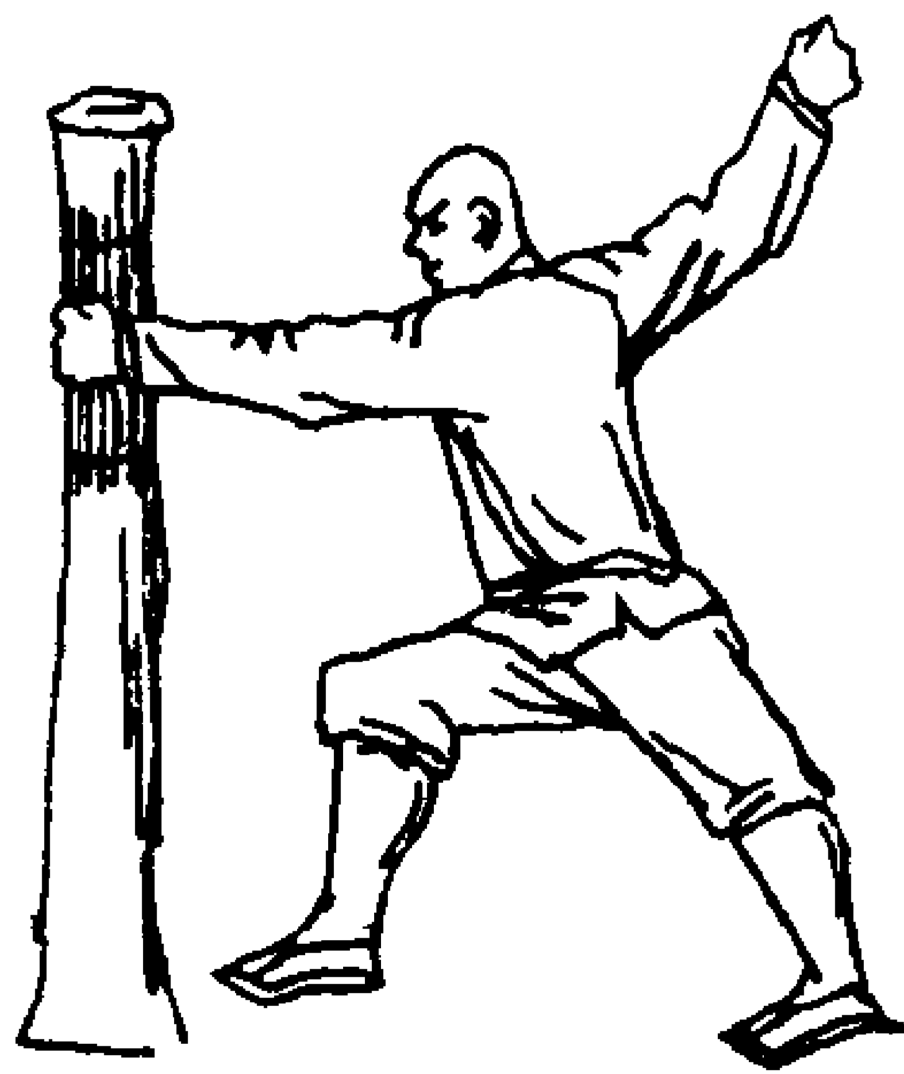
（十一）打木桩（又名铁臂功）

歌诀曰：

"少林真传铁臂功，锐意磨练持苦恒。
练成两臂硬如铁，寒暑不停练十冬。"

将长6—7尺，碗口粗细之木桩埋入地下，深1—2尺，使其稳固不晃动。四周以麦草、稻草、棉花或破布包好。以拳、掌、小臂四周轮换击打木桩，左右臂交替练习（图10—38、39、40、41）。


图10－38


图10－39

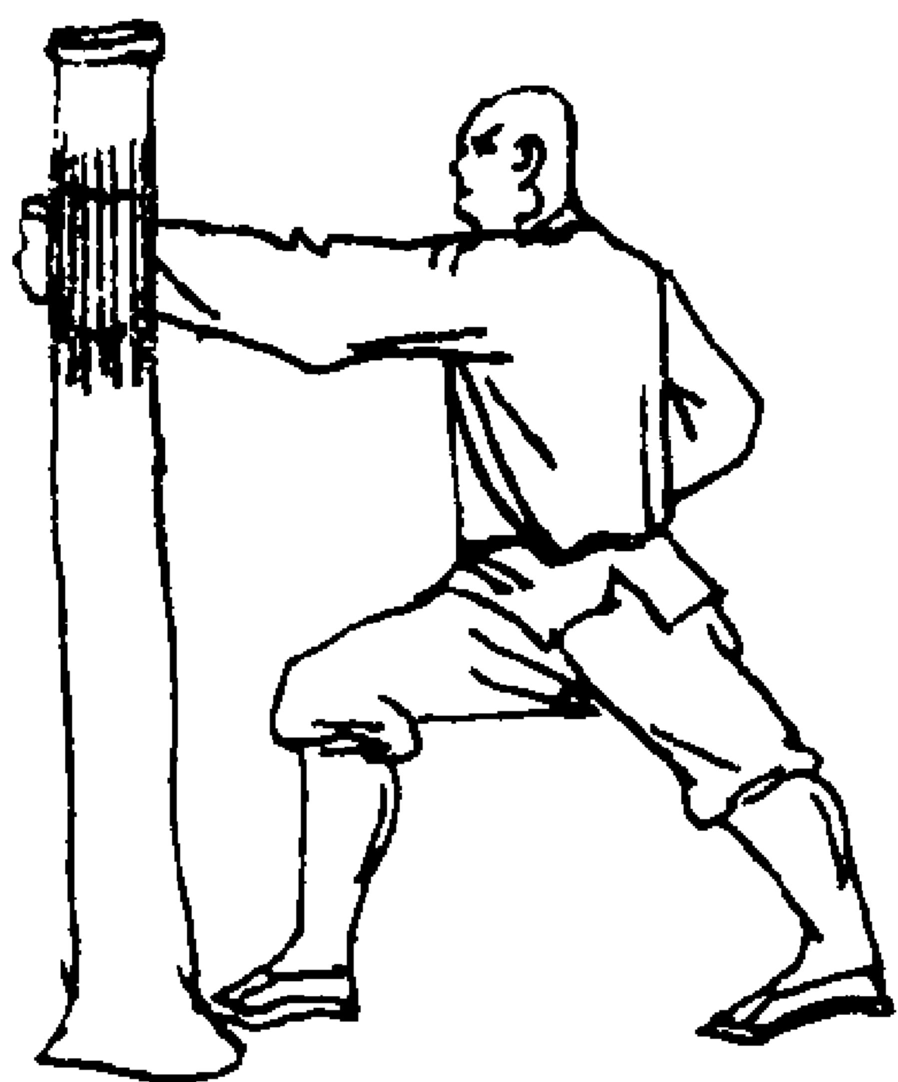


图10—40

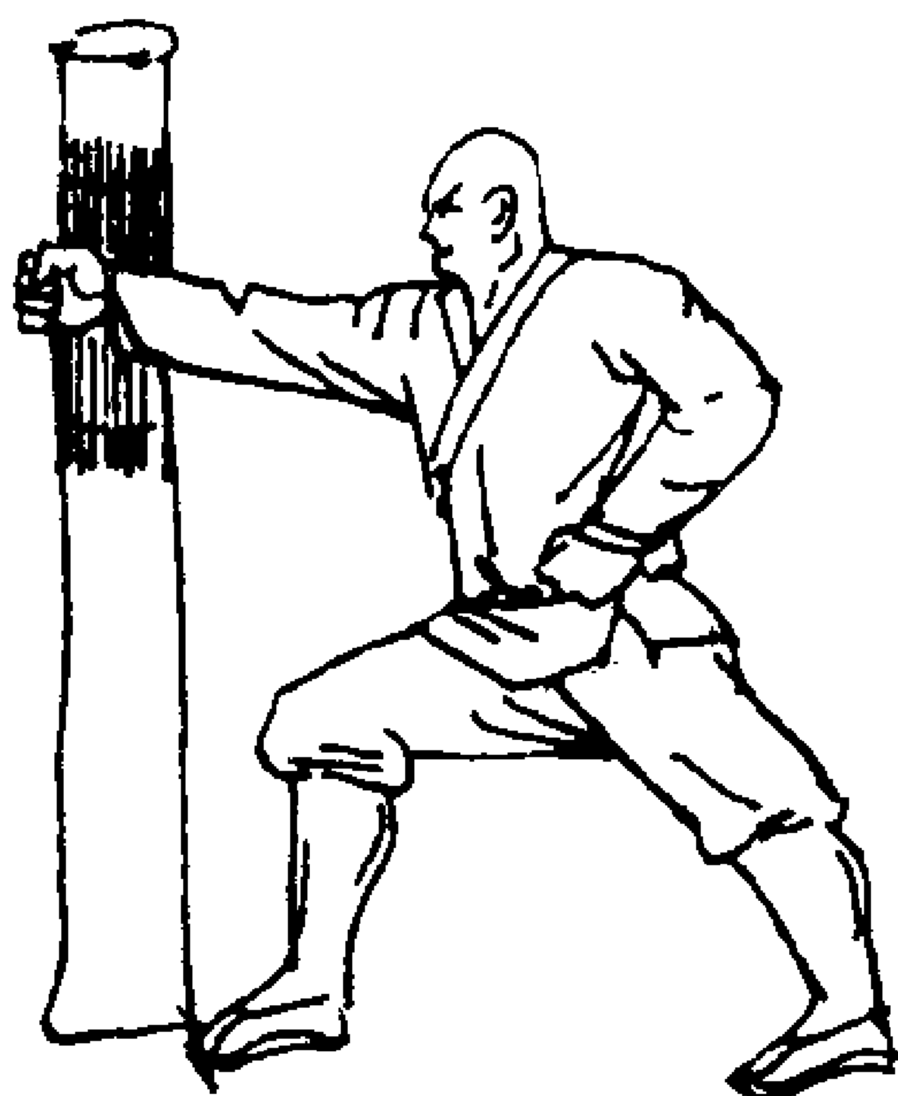


图10—41

附：洗臂药方

红花3克，枳壳5克，牛膝6克，五加皮5克，杜仲5克，青皮4克，草乌3克，清水2000克，煎汤。练功前用药水洗两臂，洗后药不可丢掉，下次练习前，再温热洗之，如水少了可以添水煎煮，用过七天后需换新药。

铁臂功夫是少林正宗七十二艺中硬功外壮之功法，属阳刚之劲。

少林拳谱曰："臂乃全身之门户，宜狭不宜开，开则身法松懈涣散，敌人即可揭掀，更可挑架，从而对我之身无利也。"

少林武术技击中，经常用臂的桡骨和尺骨侧面作进攻或防守动作，如由里向外的格臂，由上向前的压臂，由上向下的沉臂，由下向上的架臂，由外向里的勾臂，抓拿敌人的里旋臂和外旋臂，由下向前的顶臂等等。而铁臂功正是对桡骨、尺骨及前臂肌肉给予了很好的训练。

"铁臂功"锻练的实际部位有：肩背（三角肌、冈下肌等）、大臂（肱二头肌、肱三头肌等）。小臂（肱桡肌，桡

侧腕屈肌，掌长肌、尺侧腕伸肌等）、肘（肘肌）及腕部（肌腱）等。练习“铁臂功”可以使臂部粗壮有力，肌肉坚硬，骨骼结实、韧带坚韧，提高对外界适应能力，而且还可在练习中，逐渐培养手臂部肌肉在力量对抗时的劲力感觉。还可锻炼上肢肌体的爆发力，使手臂在技击应用时坚实而不滞，刚硬而不僵，迅疾灵敏运用自如，达到内练一口气，外练筋骨皮之目的，从而在攻防实战中发出巨大的威力。

少林高僧贞俊大师曰：

“祖师遗传铁臂功，流传古刹千百冬。
历代武僧苦研炼，两臂敢与铁石争。
单臂挥动钢柱断，横扫群敌似切葱。”

（十二）重手法

歌诀曰：

“两只掌臂朝夕按，双臂合力似铁鞭。
冲锋陷阵无人挡，按着敌人筋骨残。”

重手法是专门练习两手、小臂及肘腕的压力，它和铁臂功，分水功，鞭劲法略有相同处，只是在发力方面，偏重于压力。在屋中大梁上系上一个铁筋，下端系在铁环上，铁环下边用粗铁丝系在杠杆上，杠杆要以坚硬抗压材料做成，粗度以可手为宜，长度和身高相近，环系在杠杆中间，一端系一根绳，绳的下面系在沙袋口上，沙袋里装黄沙。初练时沙袋中装50斤黄沙，一手抓住杠杆的另一头，向下按压，每天早、午、晚练习三次，每次按压100次。两手交替练习，先左后右(因左为血分，右为气分，血先行，气即随也)。坚持练

习、循序渐进，沙袋中黄沙重量逐渐增至80斤、150斤、200斤、300斤直至500斤方为功成（图10—42）。

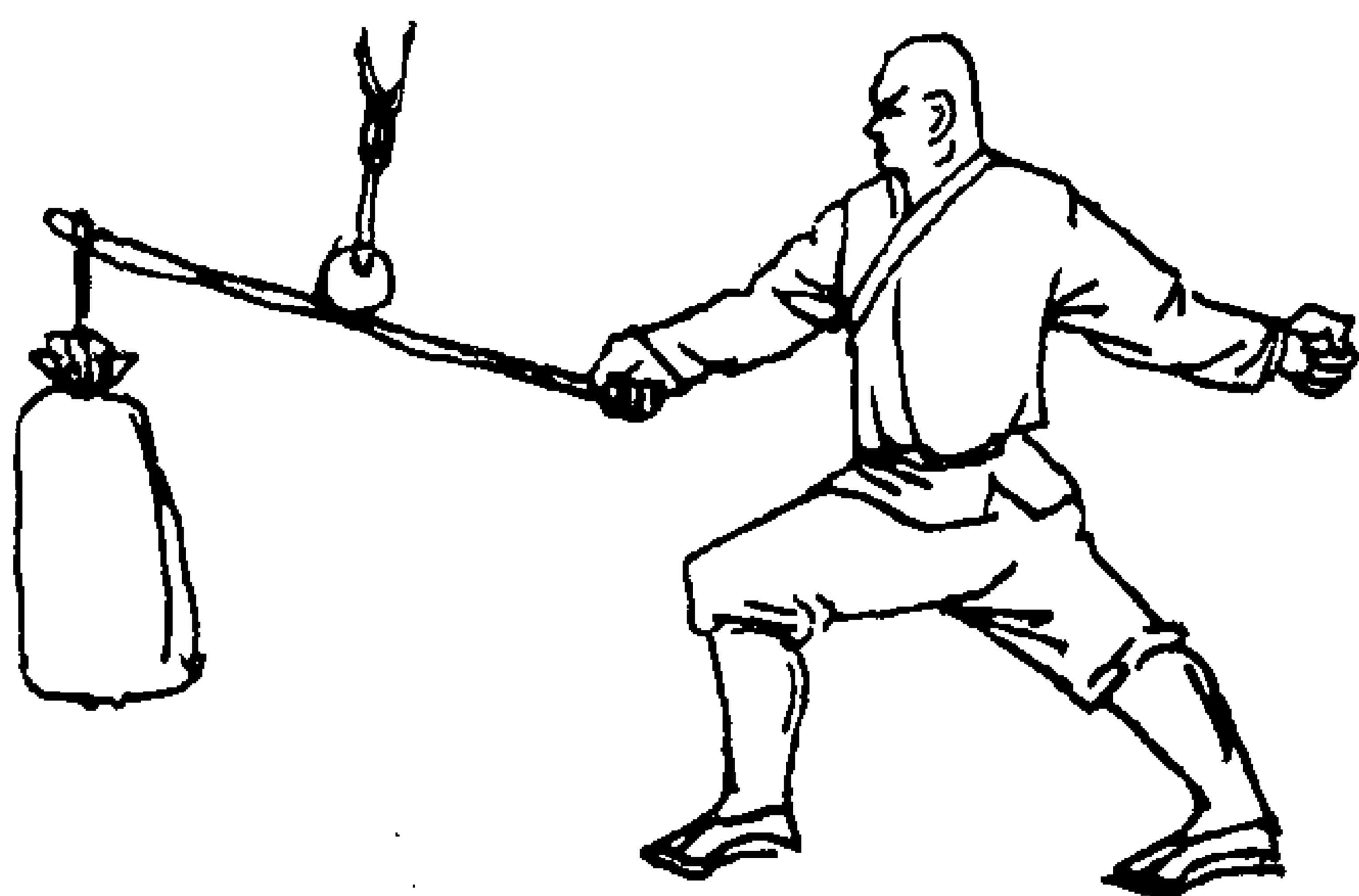


图10—42

附：练重手法药方：参照鞭劲法鹰爪功等药方即可，用法相同，不加重复。

（十三）点树木（又名金铲指）

（十四）点墙壁（又名仙人掌）

点树木、点墙壁两种点指功法也称少林班禅掌，四指并拢，拇指卷曲，点插树木、石头、墙壁、铁板等。左右手交替练习（图10—43、44）。

歌诀曰：

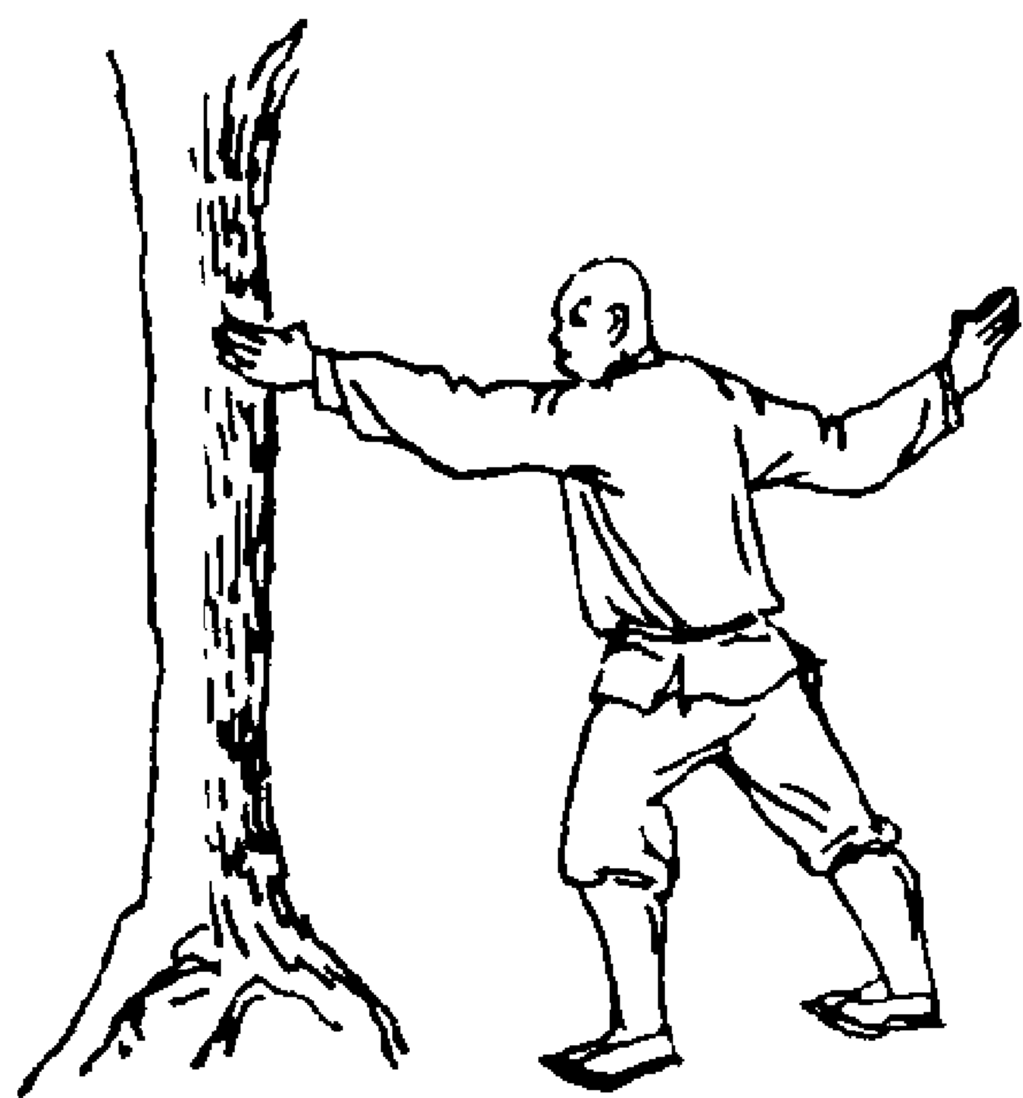
“金铲指法妙无穷，阴阳兼修威力雄。

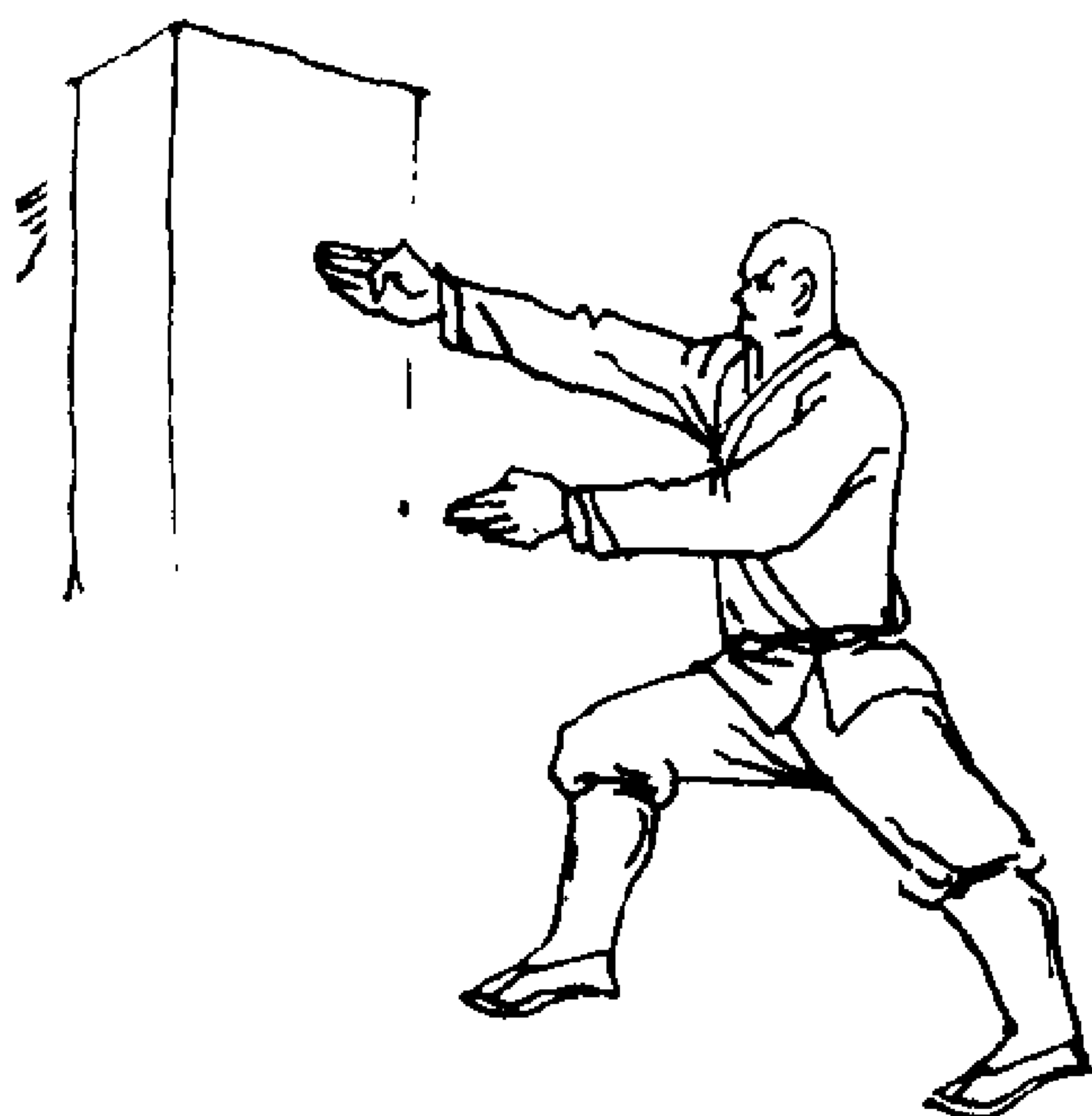
刀枪不入铁罗汉，若遇铲掌败下风。”

附：练掌指秘方

川乌、草乌、南星、蛇床子、半夏、百部各3克，花椒、

狼毒、透骨草、藜芦、龙骨、地骨皮、紫苑 各 30 克，青 盐 120克，乳香、没药各15克，刘寄奴60克，地丁30 克，鸡 血藤20克。


图10－43


图10－44

以上各药，共研成细末拌匀，每次用药末30克，放醋半碗，水半碗，煎成多半碗，练功前后各浸洗手指一次。每用30克药末煎成后，可以温洗手指8次，再另换药末。

（十五）打草纸（又名千层纸功）

歌诀曰：

“千层纸功须苦恒，子午晨昏不消停。

每次冲打三千拳，九年过去即上乘。”

用千层草纸定在墙上。以弓步冲拳势，击打草纸，每天天早、午、晚、子四时刻击打，每次击打五百拳至三千拳，步要站稳，拳要握紧，腕要崩直，力从腰发，沿肩击出，由轻至重（图10—45）。左右拳交替练习。

也可以马步击打，两拳交替冲击。

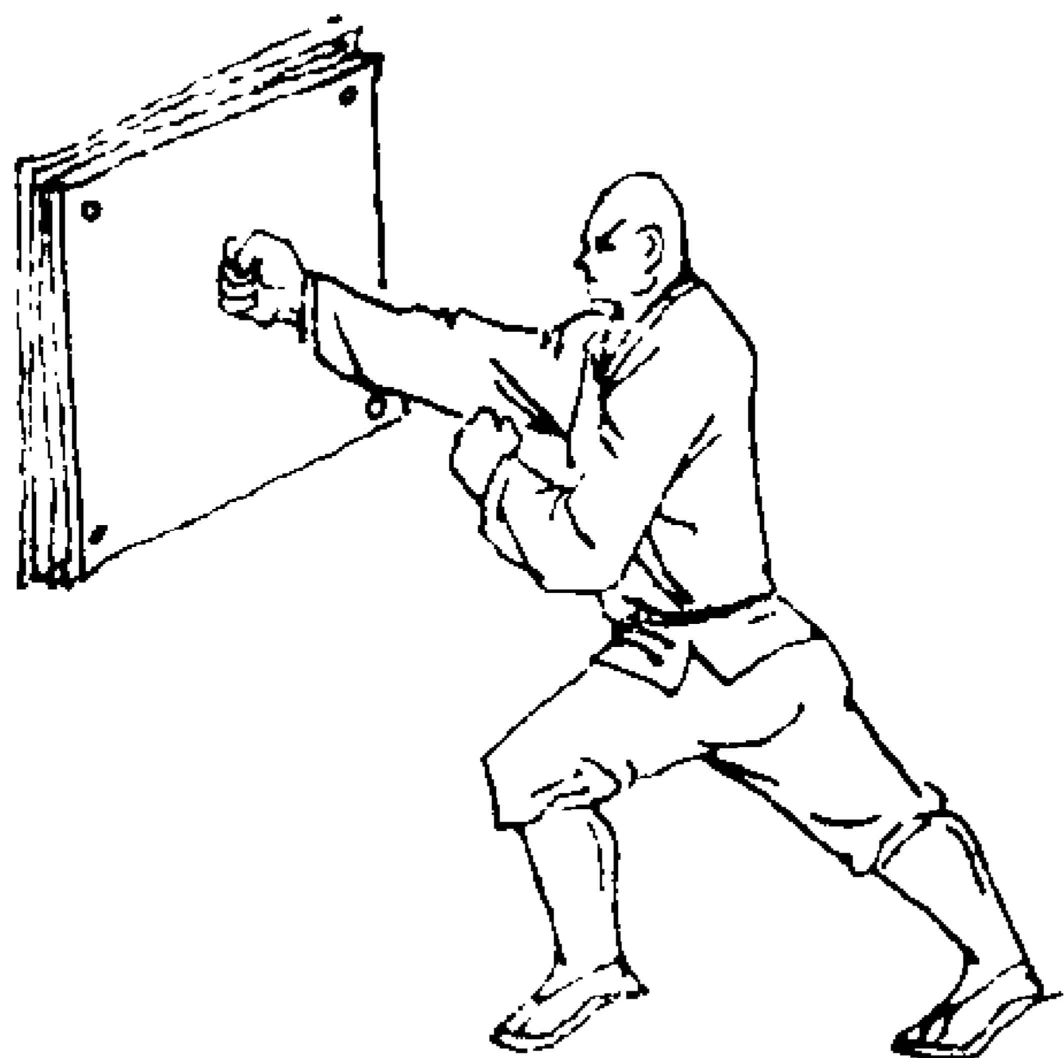


图10—4[illegible]

附：练拳秘方，参照金铲指的药方，用法相同。

（十六）砍木砖、砍石块（又名斩魔剑、观音掌）

练习此功分为两个阶段，第一阶段练习砍木砖，第二阶段练习砍石块。

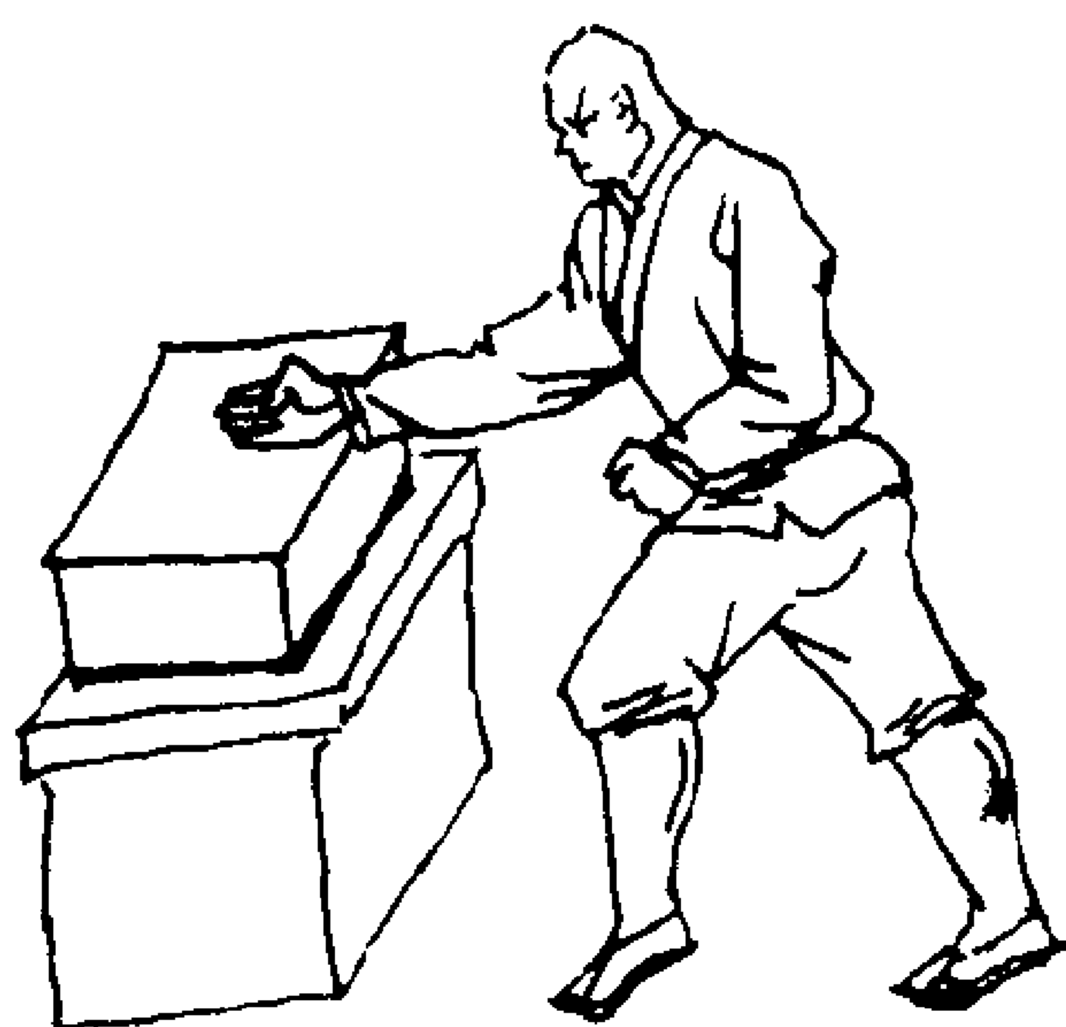
1.砍木砖

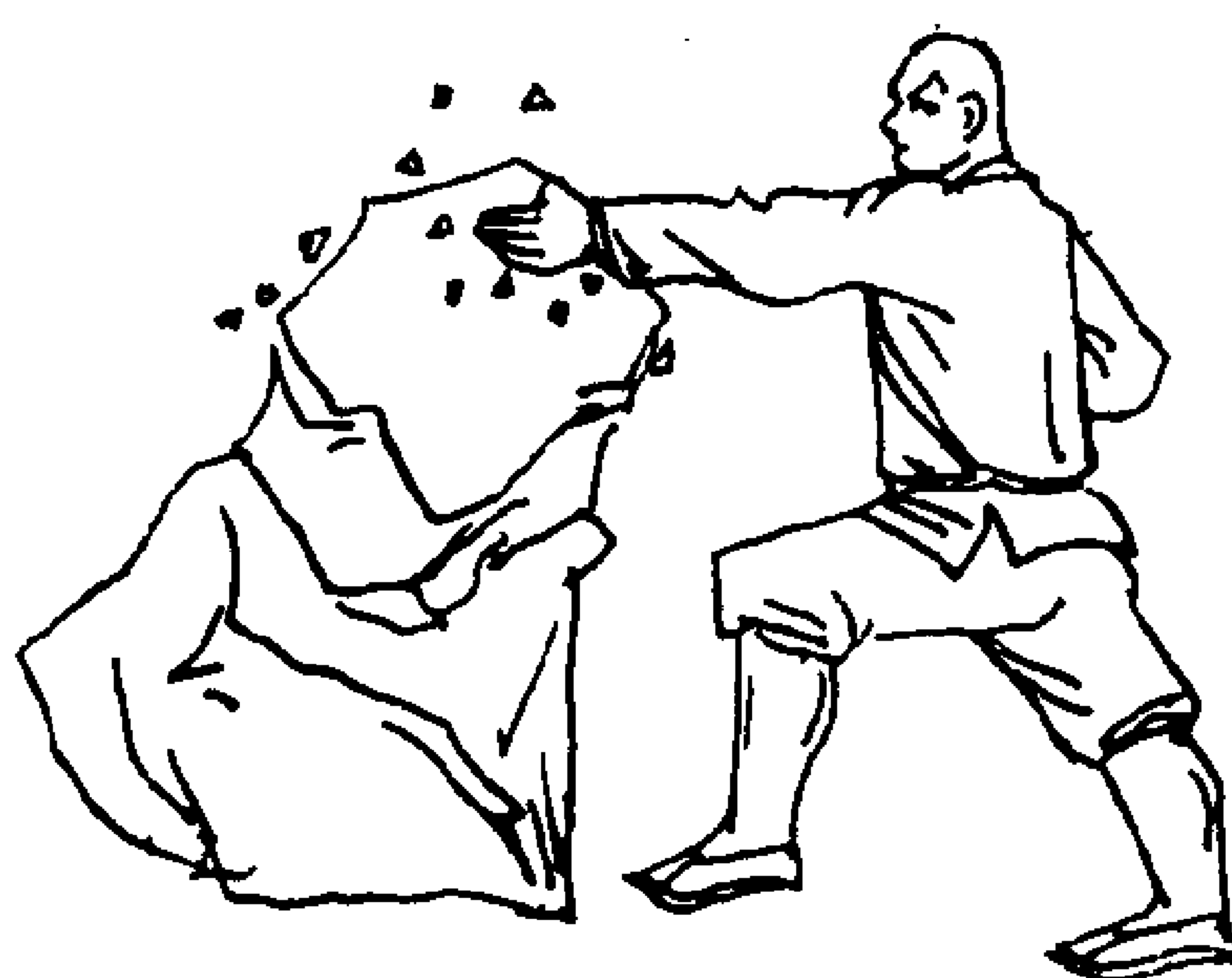
以掌砍切木砖，左右掌交替练习（图10—46）。

2.砍石块

砍木砖练习三年后，每砍一掌木砖即有刀切痕迹时，可练习砍石块（图10—47）。

附：练掌药方，参照金铲指所用的药方。


图10—46


图10—47

（十七）揣棉花（又叫棉纱功）

歌诀曰：

"棉纱掌功真是雄，需下苦功十五冬。
练成两掌软含硬，敌人逢之魂吓惊。"

以盆口粗的木墩一个，上面放半尺厚的棉花，再以粗帆布包好扎紧。


图10—48

每天早、午、晚、夜四次揣打、插击、拍打等均可，每次击打200掌，两手交替练习，逐日增加，两腿站马步、弓步、并步、斜丁步等均可，要发内力（图10—48）。

附：洗手药方：

乳香、没药、红花、黄芪、地丁、川乌、丝瓜络、当归各3克。水、醋各1碗，煎成1碗半，练功前后温洗手部，即可消肿止痛，一剂药可用20天。

（十八）拍铁砂（又叫铁砂掌）

歌诀曰：

"铁砂掌功毒气发，药力深入肌肤加。

筋骨坚实成毒手，重击强敌染黄沙。"

用绿豆、花椒（研成细粉），拌均匀后，装入袋内，平放在方木墩上。马步、弓步、并步站立均可，以手掌正反两面交替拍击布袋，两掌交替练习，由轻到重，由少到多，练习三年以后，每掌可击打2000至4000掌。

再用陈醋2500克，人中白5000克，白蜡5000克，拌匀煎汤，每次煎30分钟，煎四次，用文武火煎炼，稍浓后，倾入铁盆，用木棍捣碎成泥，再掺入细铁砂，数量与药泥相等，用布袋装好，平放在木墩上，以手掌正反两面拍击布袋，两掌交替练习（图10—49）。三年后，逐渐练至两掌每天能击打一万掌。

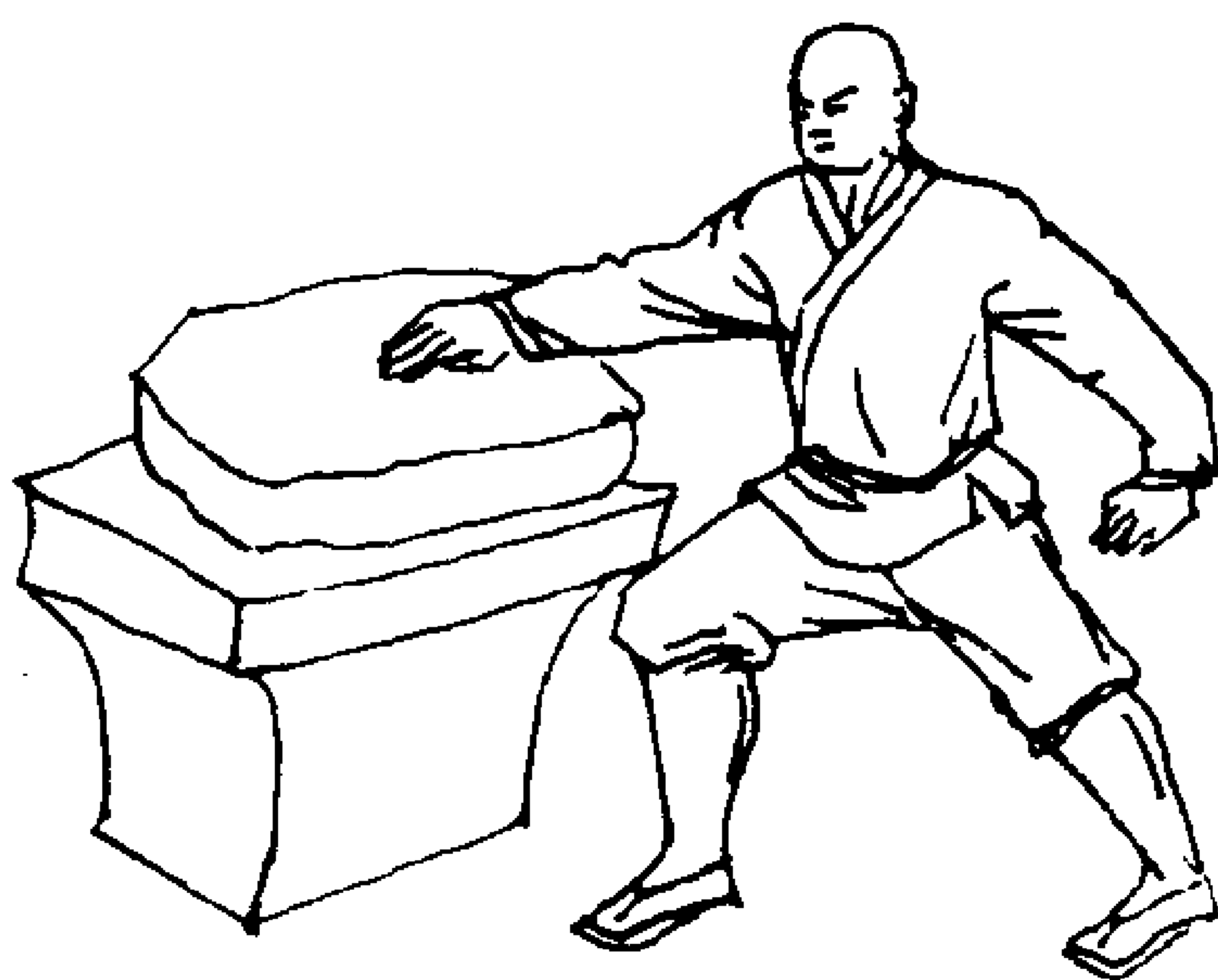


图10—49

附1：练手药方

金勾藤120克，丹参120克，红花120克。狼牙草120克，将军草120克，地龙120克，象皮120克，落得打120克，十大功劳180克，乳香90克，五加皮15克，透骨草120克，生川乌120克，石榴皮120克，木瓜皮120克，川断续120克，龙爪花90克，鹏爪一对，大木耳120克，威灵仙120克，花铅120克，地骨皮120克，无名异120克，明矾120克，生草乌120克，核桃皮18克。地鳖虫60克，追风藤90克，老鹳草120克，丝瓜络50克。

制法：以上各药物，加陈醋1500克，人中白5000克，白蜡5000克，拌在一起煎汤，每次煎30分钟，共煎四次，用文火熬炼稍浓，倾入铁盆，用木棍捣烂成泥，再加入细铁砂，数量与药泥相等，装入一尺见方的布袋内，放在木墩上，准备拍打用。

功能：舒筋活血，强筋壮骨，坚实肌肤，提高练功功效，是练习铁砂掌不可缺少的秘传药方。

附2：洗手秘方

胡蜂巢1个，葱姜1500克，柴胡150克，鹰爪一对，川乌120克，槐条120克，蓖麻子90克，桂枝90克，黄芪120克，象皮120克，大浮萍22个，生半夏90克，乳香90克，水仙花头120克，大力根120克，自然铜60克，麝香60克，瓦花60克，五加皮120克，槐花60克，复盆子60克，红花180克，金樱子60克，油松节10个，车前子90克，巨胜子90克，马鞭草60克，蛇床子90克，梧桐花120克，白石榴皮60克，皮硝

120克，穿山甲90克，核桃皮150克，五爪龙120克，凤仙花21个（共煎），菟丝子60克，青盐250克，爬山虎9克，还魂草60克，地骨皮60克，白藓皮120克，虎骨草120克，木瓜20个，过山龙120克，闹杨花150克，牛膝60克，虎骨60克，草乌240克，麻黄90克，南星90克，勾藤120克，杉萱皮250克，免香手60克，款冬花150克，没药90克，四红草250克，落得打120克，八仙草90克，丝瓜络60克。

以上诸药物，加好原醋10000克，用清水煎汤泌汁，倾入缸内，拍打一次后，可洗手一次。

铁砂掌虽称阳刚，实为阴手，药力深入肌肤，如不以此药方洗之，皮肤即会浮肿，甚至溃烂，以此药洗手则无事，而且可使皮肉、筋骨坚实，而成彗功之手。

附3：治铁砂掌伤秘方

头部伤：用白芷、藁本、防风各9克，自然铜2克，桂枝2克，荷叶为引，以童便煎服，服后忌风。

顶门伤：依上方为准，去自然铜2克，加青皮9克，其它药物不变，服法同上。

伤胸部：依上方去青皮，加郁金9克，滑石（水飞）9克，服法同上。

伤腿部：依上方加牛膝150克，海桐皮6克，服法同上。

伤肾部：依上方去牛膝、海桐皮，加骨碎补15克，服法同上。

伤两肋：依上方去自然铜，其它药物不变，服法同上。

伤两股：依上方加杜仲（去丝）9克，乌药9克，服法同上。

周身伤重：用大螃蟹一只，连壳捣烂，和陈酒隔水煨滚，取蟹汁，服之一醉，醒后服七厘散即愈。

少林高僧贞俊大师曰：

“铁砂掌功威力生，掌借药力妙无穷。

练至掌指赛钢钉，触之敌手则难撑。”

铁砂掌是少林正宗七十二艺中硬功外壮之法，属阳刚之劲路，在少林武术技击中，起着重要作用。无论收还是伸，均应有意识地放松成为虚掌，直至掌触敌一刹那，突然发力，力达掌心，即成实掌。拳谱云：“掌法先以其指点击咽喉，再平掌按下，宽掌心正至敌之心口，而后放全力向外吐出，但吐出时，须开声一喊，令敌人心层猝然一惊，则掌力正巧至妙处。”这样发出的掌力，才能柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。

练习此功的要点：此功主要练习掌法，但特别要注意练气，运气，调气，以收内壮功效。

以上介绍了18种练习脚、腿、臂、手的功法，无论练习哪一种功法，都要长期坚持，循序渐进，既要有肯于吃苦的精神，也要有科学练习的态度和方法。

二、少林八极拳肩、肘、胯、膝练法

(一)肩肘功(又名鹰翼功)

歌诀曰：

“鹰翼功法是苦功，沙袋压肘用力崩。

双臂崩起数百斤，敌若逢之难逃生。”

将高8尺木桩两根，相距6尺栽于地下1—2尺深，上架一横木，固定于两木桩之上，横木上系沙袋2个。

1.两腿马步，两臂屈肘，以两肘尖同时向两侧顶击沙袋（图10—50、51）。

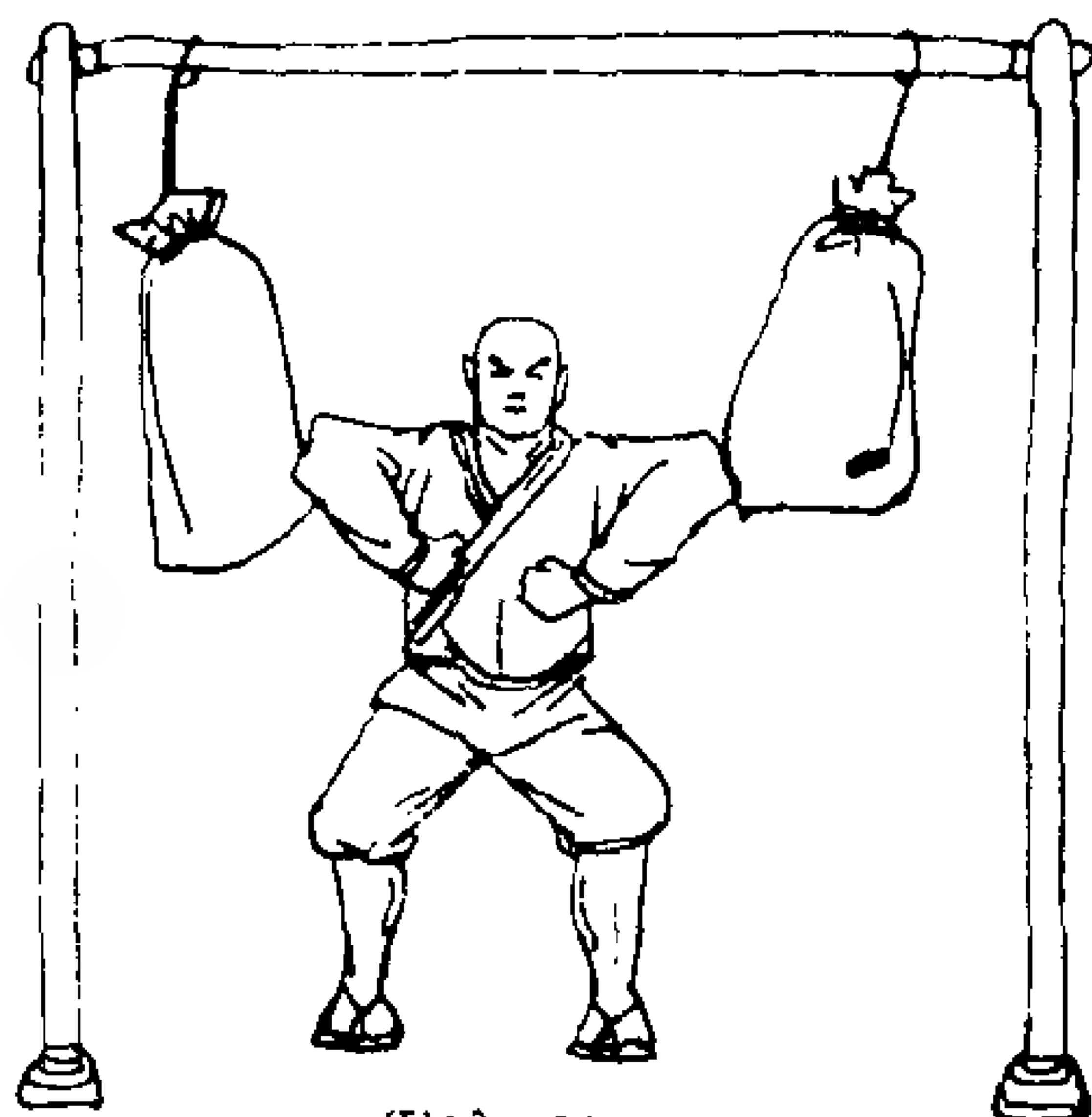


图10－50

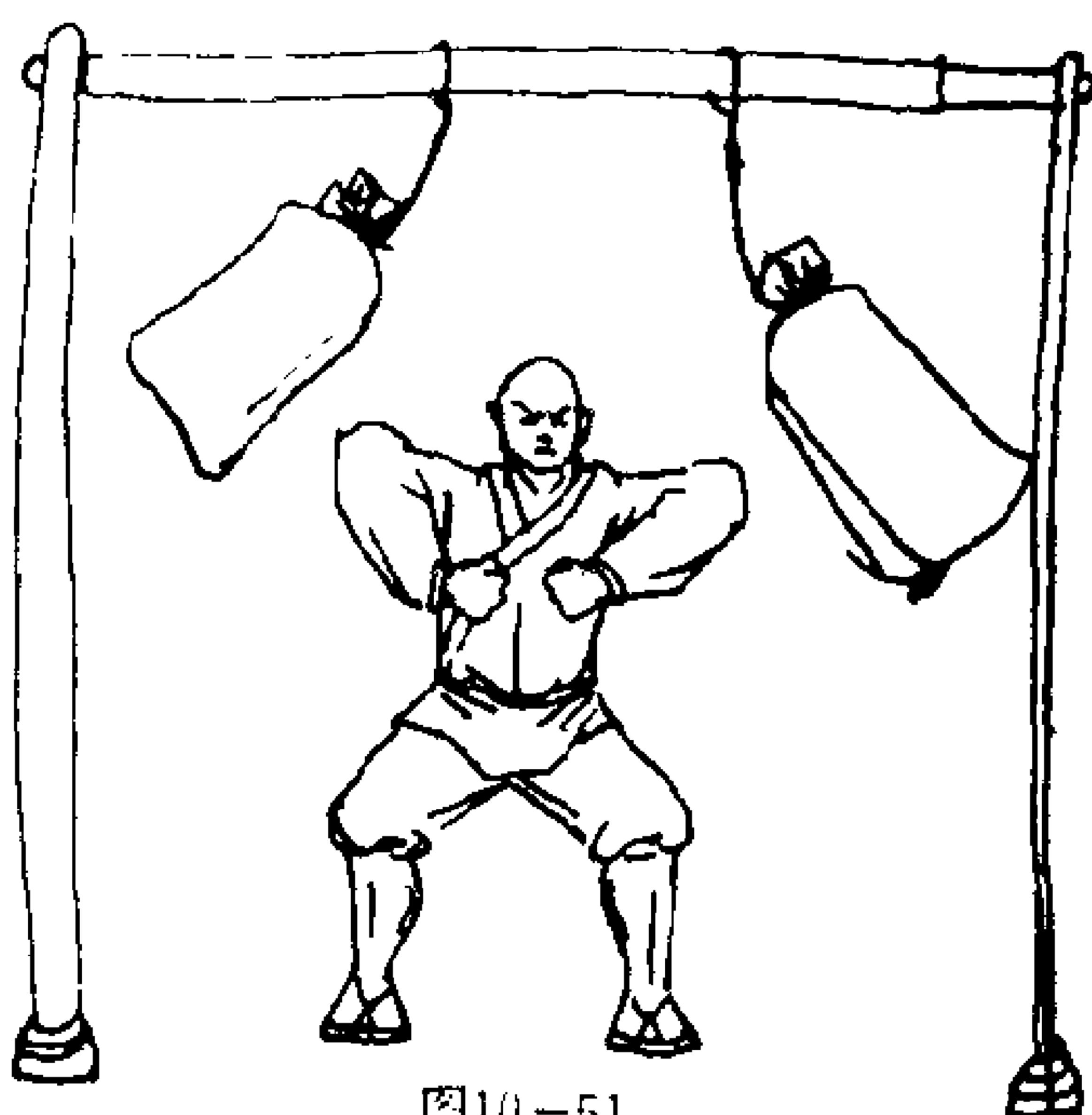


图10－51

2.两腿弓步，两臂交替以肘尖向一侧顶击沙袋（图10—52、53）。

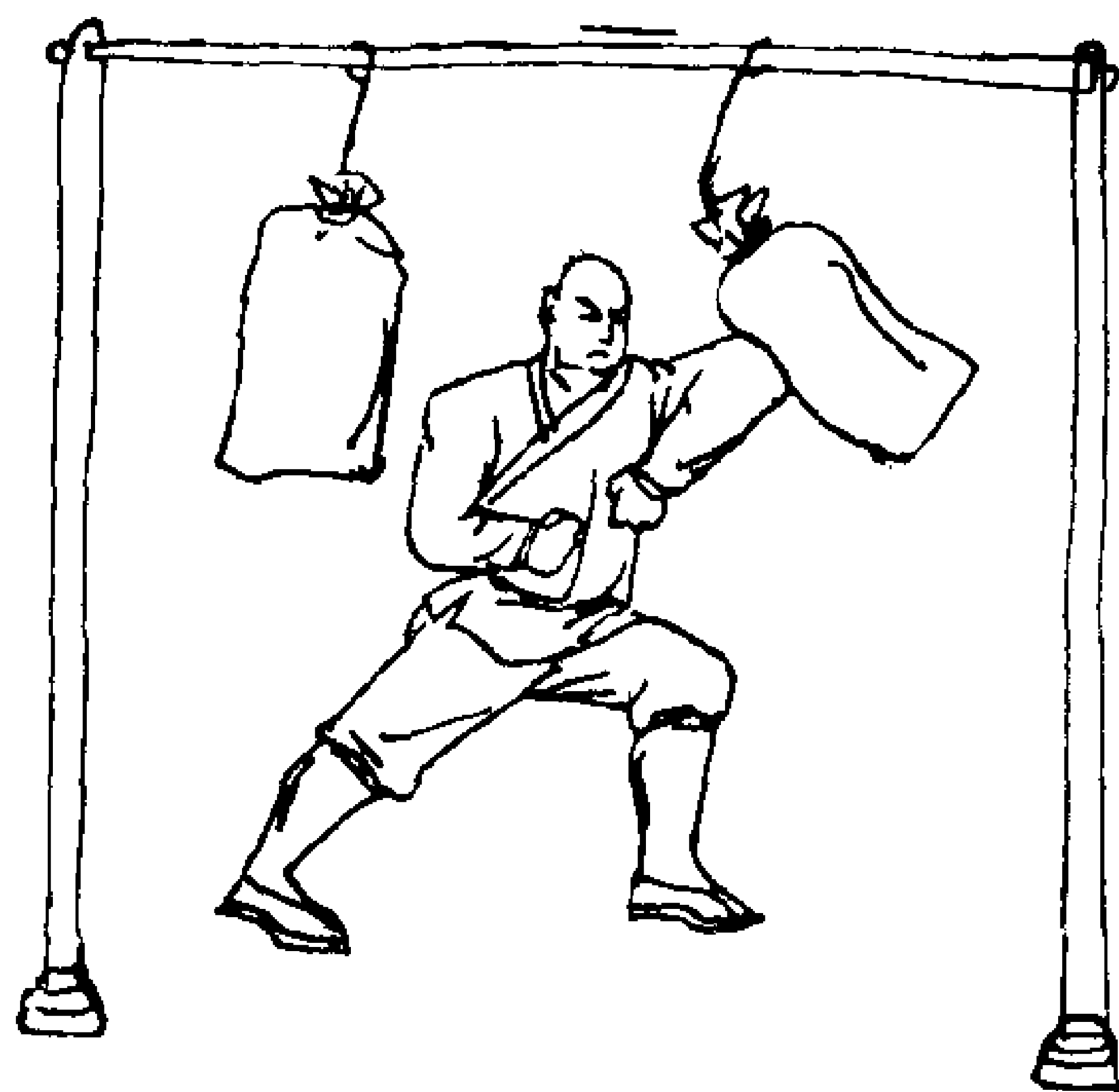


图10－52

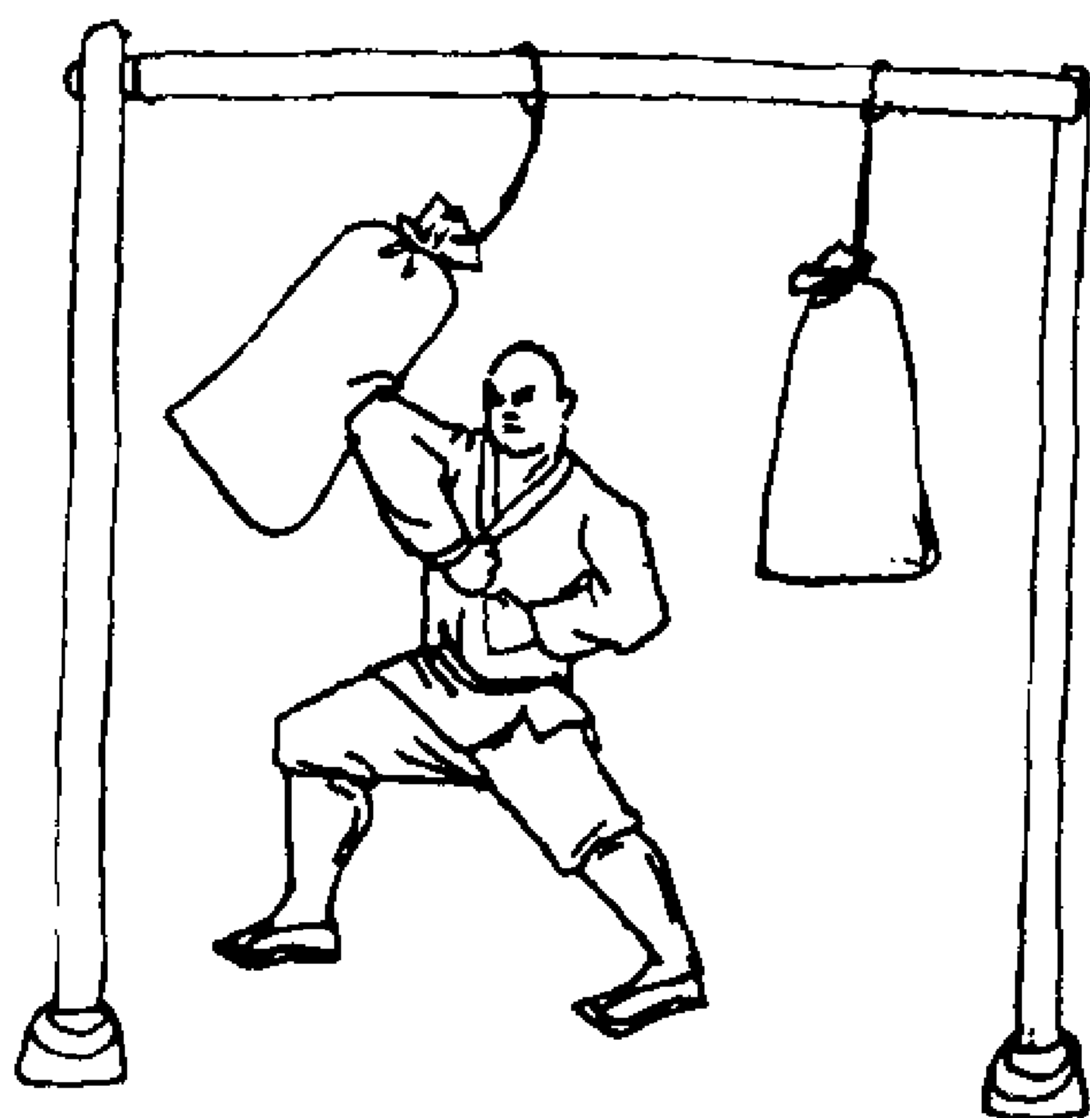


图10－53

3．两腿马步，以两肩扛起沙袋，静止半小时以上（图10—54）。

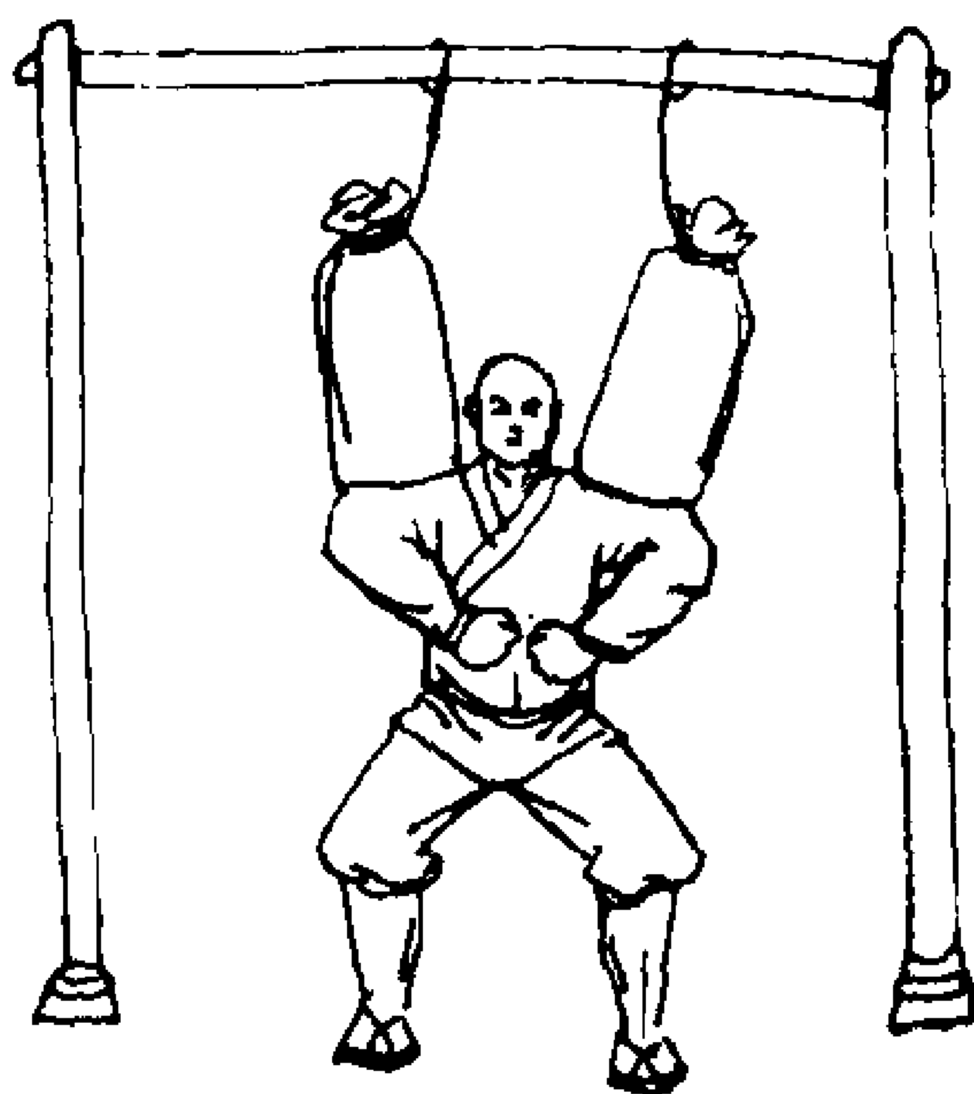


图10－54

4．两腿弓步，两肩交替以肩部向一侧顶击沙袋（图10—55、56）。

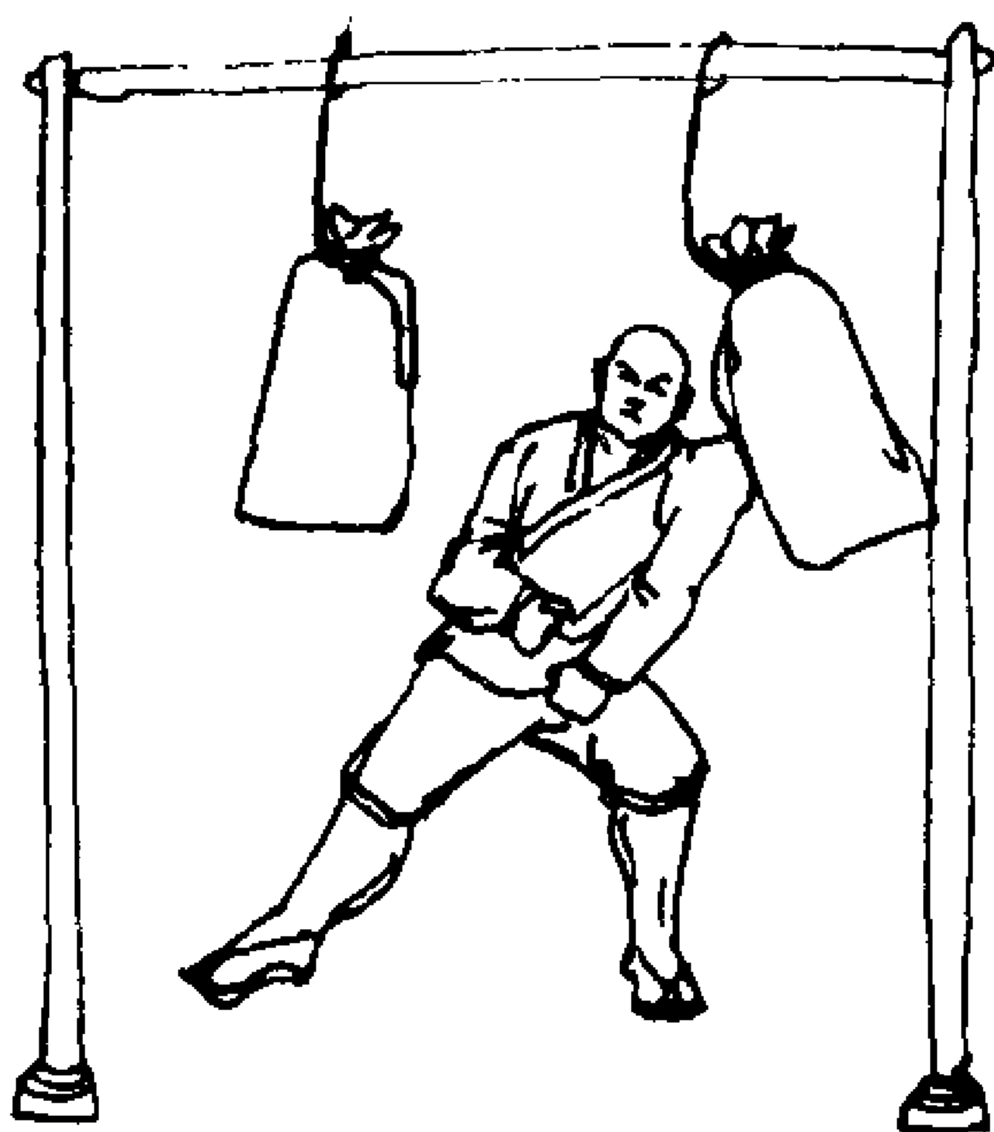


图10－55

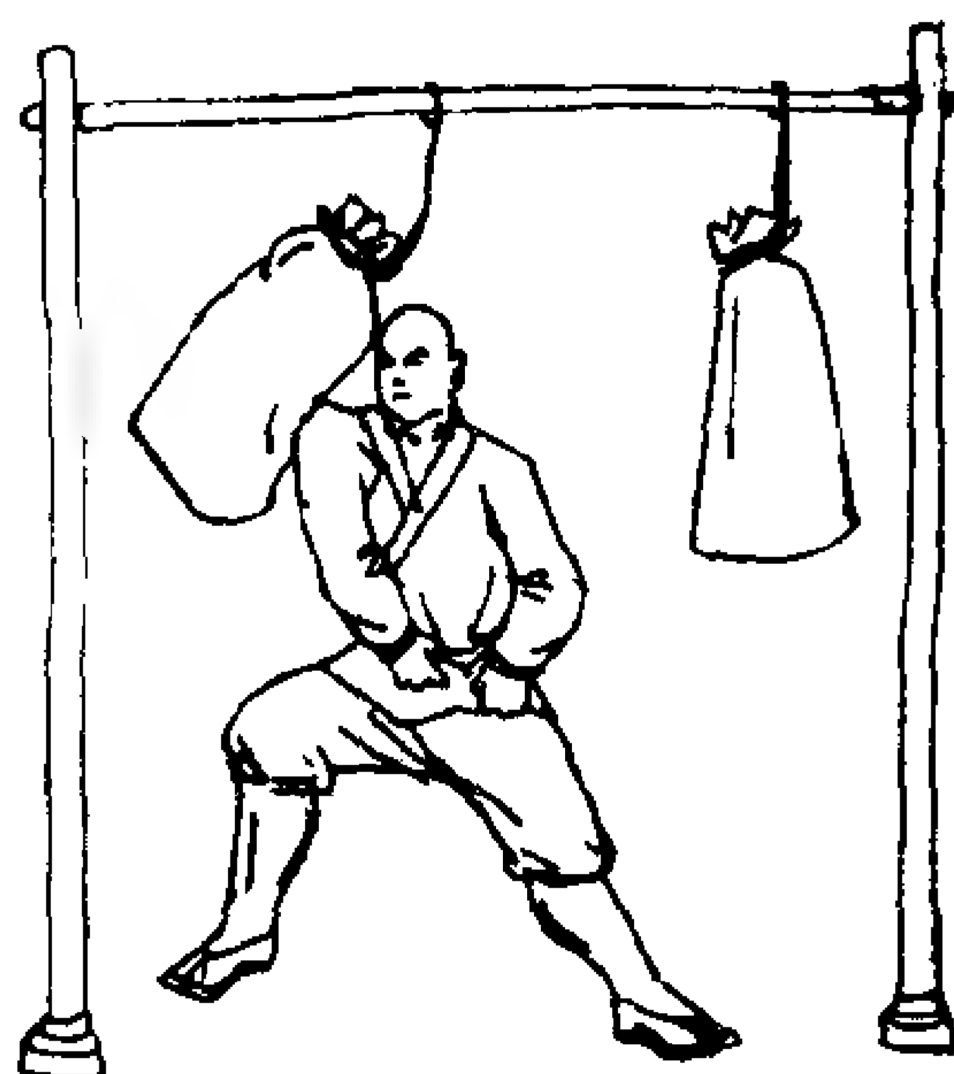


图10－56

每天早、中、晚练习三次，沙袋重量逐渐增加。

少林拳谱曰：肘之位置居中，处于肩腕之间。承上节之气力，达下梢之成效。上下关系至密，地位极其重要。锻炼此处，如若不得其法，则意气失调，不能运用于手。如果锻

炼得法，至应用时可活泼自如。因此，任何姿势，应以重肘为上。使其腰背之力，由肩顺至于肘，由肘运至手上，自能灵便顺心。关于用肘之法，拳家常将其称为“第二道防护网”，拳谚也常讲：“远处用脚手，近处用膝肘”，“宁挨十拳，不挨一肘”等，均说明了肘法的威力。

在少林拳中所用肘法都是以屈肘（即外肘尖）和接近肘尖的上臂、前臂作为进攻和防守的武器，因为肘比拳短，靠肩部近，力臂很短，更能直接利用肩臂的力量。从进攻部位看，肘所进攻的部位可至人体的胸部、腹部、两肋、头部、四肢，故有“肘击八方”之说。从进击的方向来看，可以自下而上（挑肘），又可自上而下（沉肘或压肘），即可自前而后（披肘），也可自外而里（抱肘），又可自左而右（盘肘），还可自右而左（掩肘），其中自前而后的击法，比其它拳法动作快，具有隐蔽性，从解剖、生理角度来看，肘骨较尖而硬，特别是经过“鹰翼功”、“霸王肘”等少林功夫的练习以后，可使原来坚硬的肘尖骨硬度和力度大大增加，搏击能力增强，在贴身靠打中最容易发挥进攻防守的效果。

（二）拐抗功（又名靠山功）

此功法和鹰翼功法相近，重点练习肩部的抗力和肘、肩部的拐力与抵力。

碗口粗木桩栽于地下，外面一米处以上，以麦草、稻草、棉花或布包好。

以肩部抗击木桩100下，左右两肩交替练习，逐渐增加抗击次数，直至每次抗击300下、600下、1000下（图10—57）。

2.以肘尖向木沙拐击，一次100下至300下，最多可拐击600下，两肘交替练习（图10—58）。



图10—57　　图10—58

3.探身向前以肩部拱撞木桩，每次两肩交替练习木桩100—300下，最多可达600下（图10—59、60）。

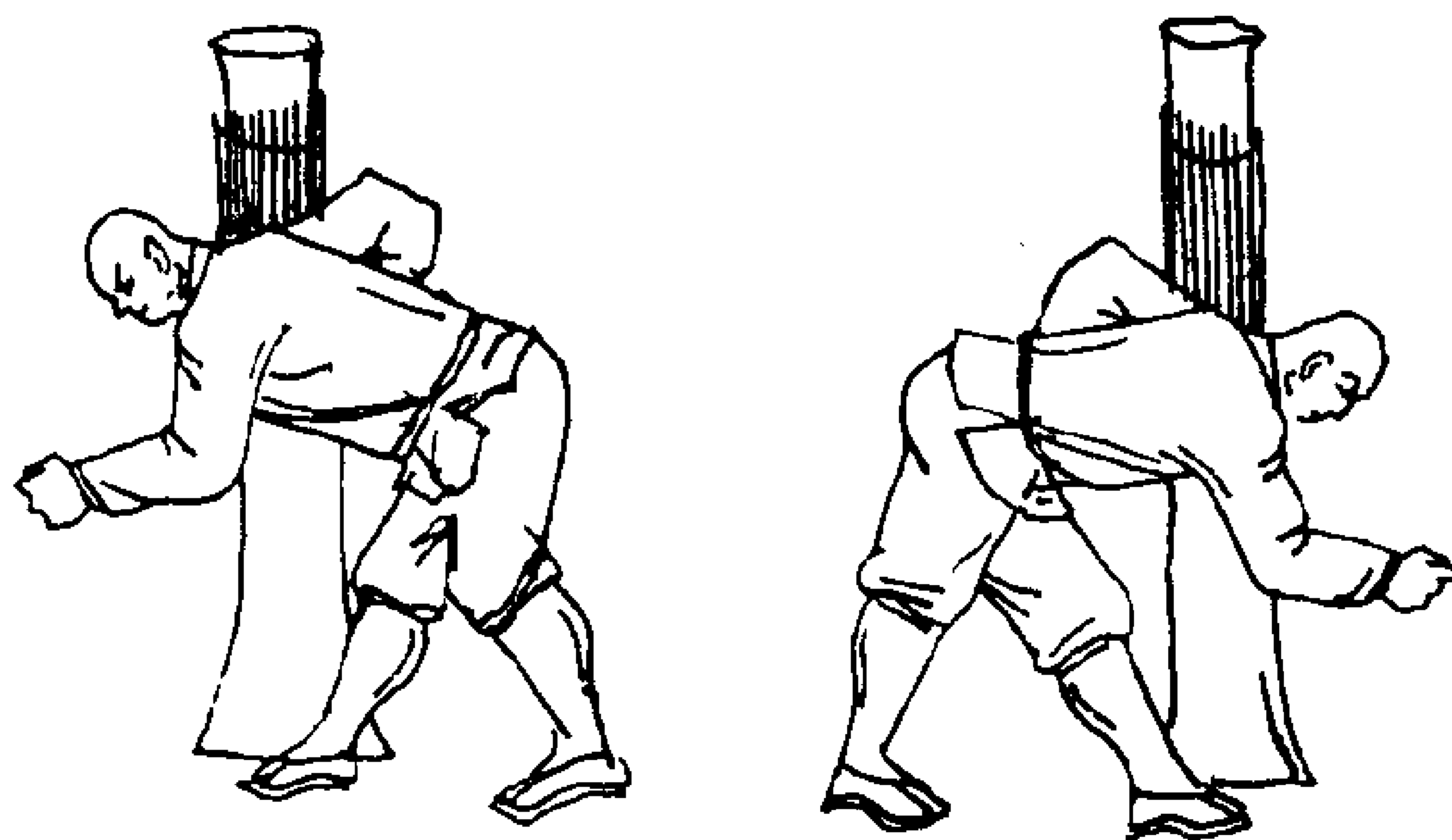


图10—59　　图10—60

此功每天早、中、晚练习三次，循序渐进，每次练习可以逐渐增加数量。

少林寺高僧贞秋大师曰：

“老虎靠山威力发，一肩靠倒黄金塔。

朝夕磨练两肩肘，铁壁铜墙不怕它。”

（三）铁槌排打

先以木槌排打肩部，左右肩交替练习（图10—61、62）。每日早、中、晚练习3次，每次排打100—300下，练习时要先轻后重，循序渐进。练习一段时间以后，肩部的抗击打能力提高了，可以改用铁槌排打肩部。此功主要是练习肩部的抗击打能力。



图10—61



图10—62

（四）举千斤（又名千斤闸）

初练此功时，先空手练习。两脚马步，两手上举头顶，掌指斜向右，掌心斜向上，此势与岳武穆八段锦中“托天提地理三焦”类似。

空手练习3个月以后，可改练双手举石礅，初练以举30斤石礅为宜，练习3个月后可再增加重量。

待双手能举200斤石礅后，可改练双手举石板，重量由轻到重（图10—63、64）。

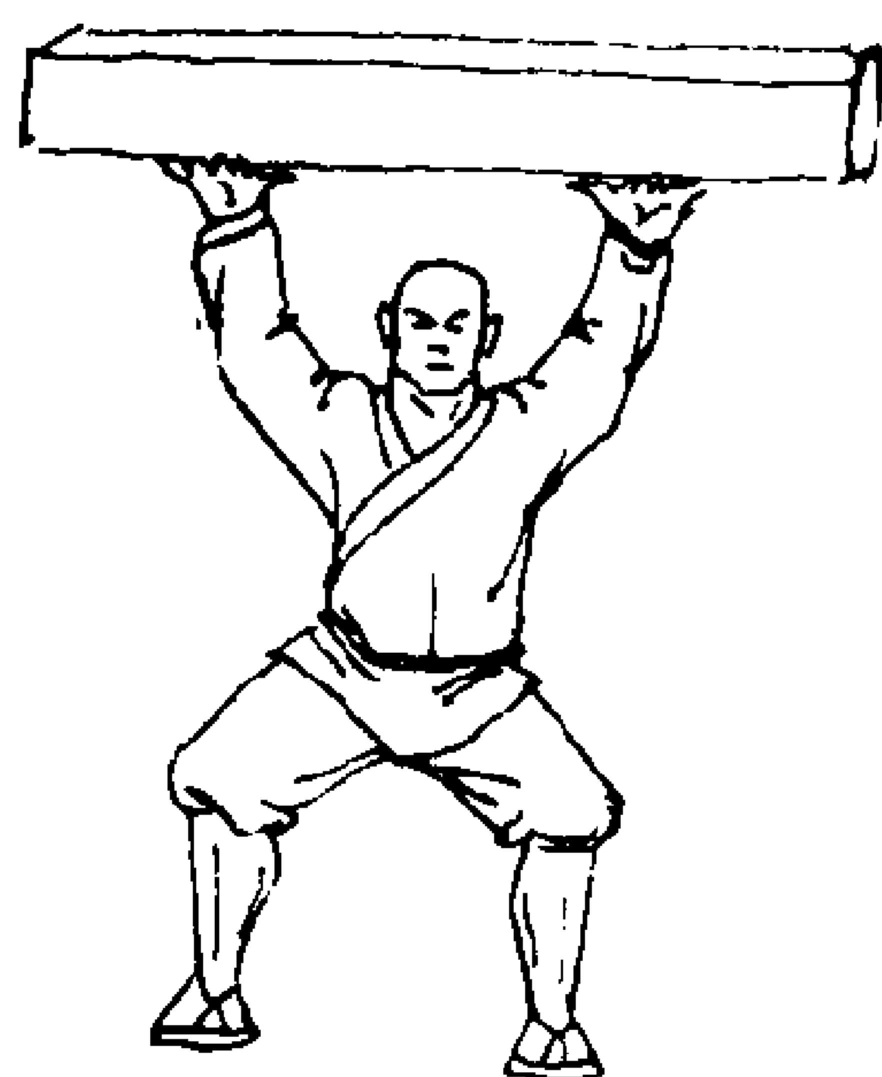


图10—63

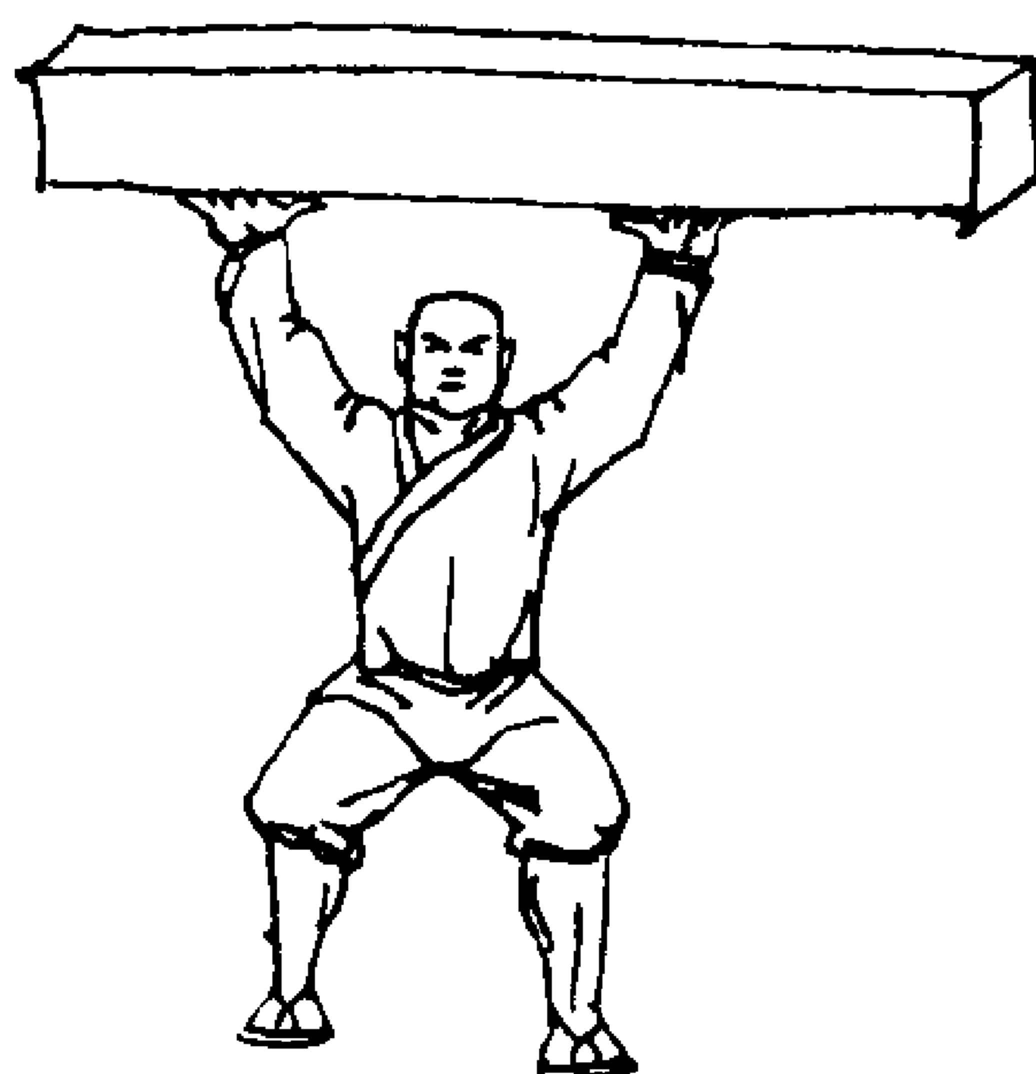


图10—64

（五）胯膝功

沙袋两个，内装黄沙20斤，悬吊起来。

1. 马步站立，以胯左右靠击沙袋（图10—65、66、67）。

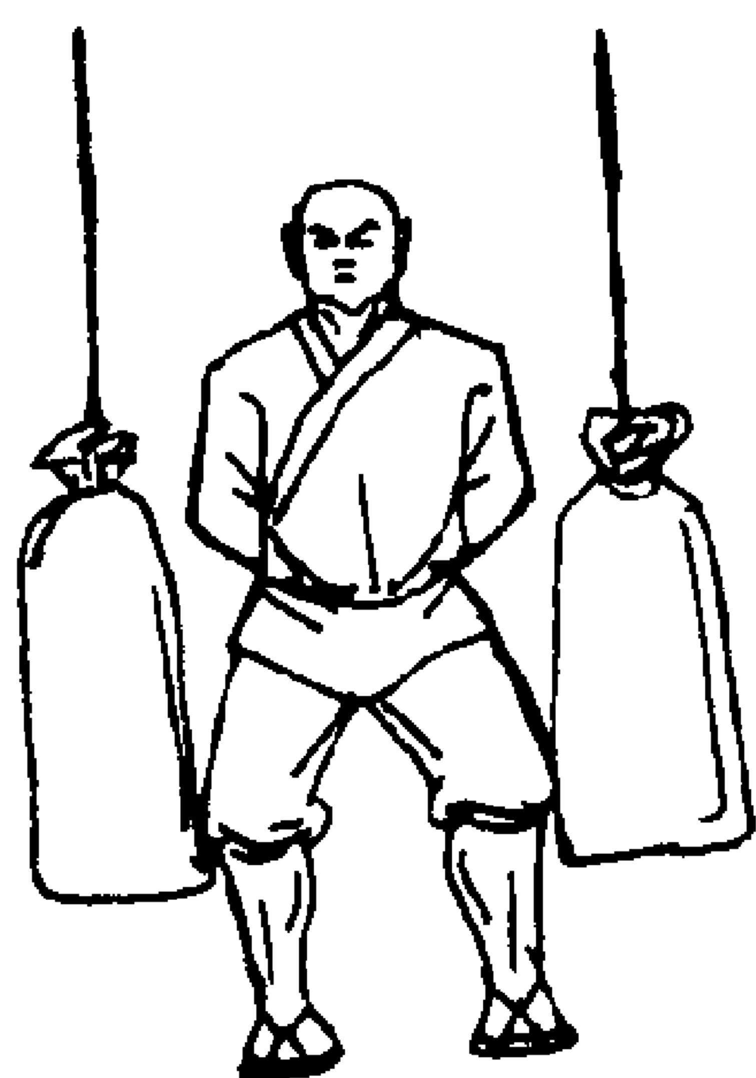


图10－65

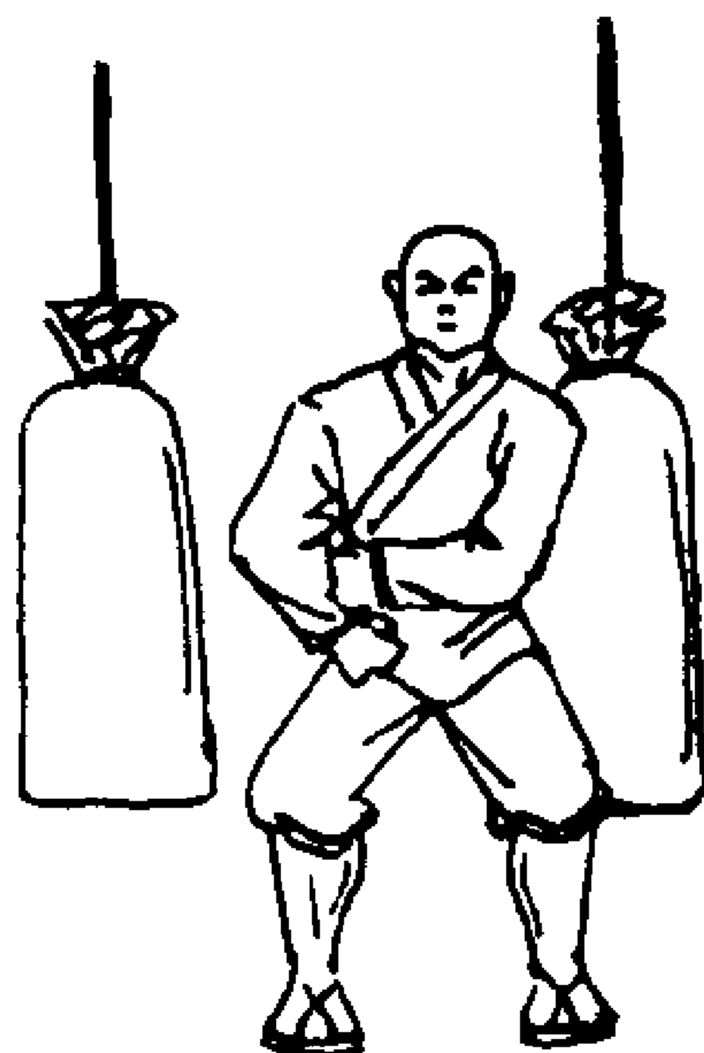


图10－66

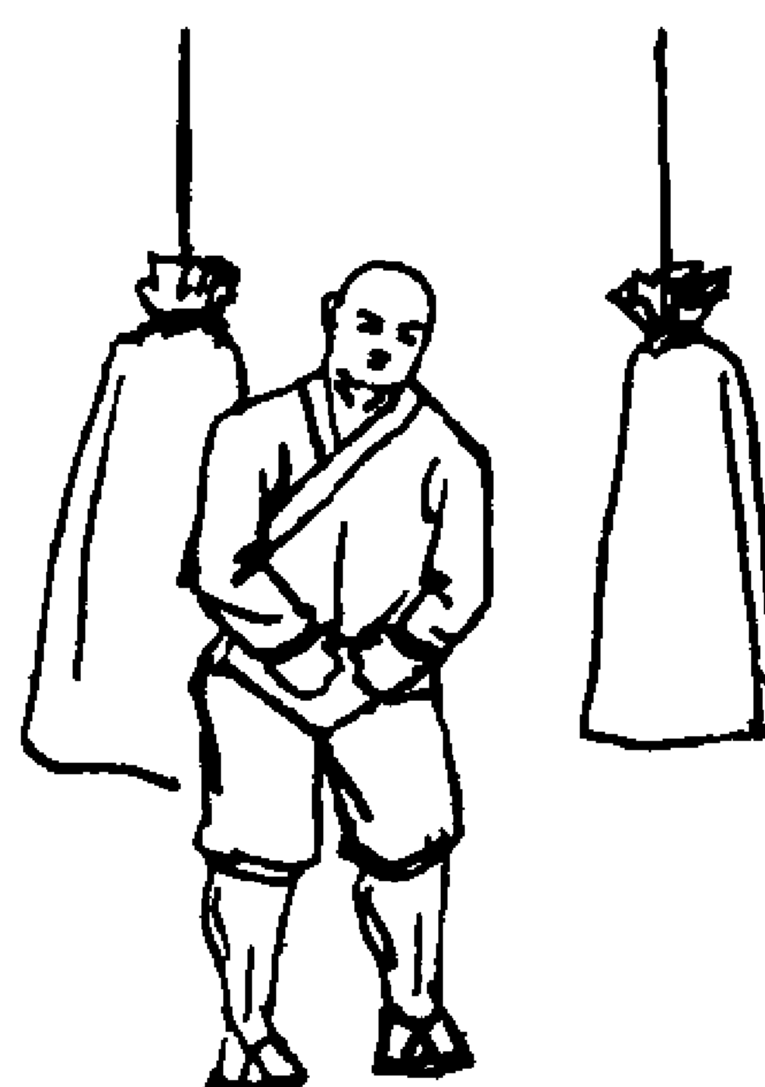
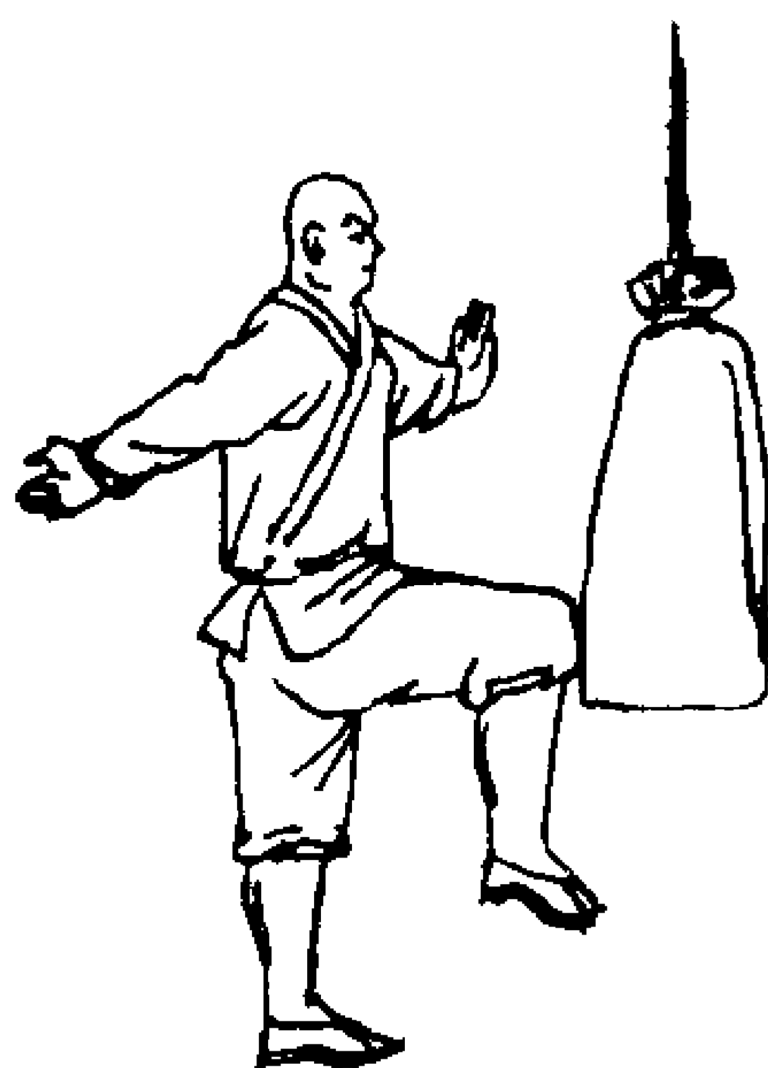


图10－67

2. 一腿直立支撑，一腿屈膝提起，以膝关节顶击沙袋

（图10—68、69），左右腿交替练习。


图10—68


图10—69

每日早、中、晚练习三次，开始时每次练习100—200次，循序渐进，逐渐增加数量。

（六）铁膝盖

地上铺上一定厚度的黄沙，每日以两腿膝关节跪击黄沙100次左右（图10—70、71）。循序渐进，练到一定程度，可将黄沙换成碎石子，跪击石子。

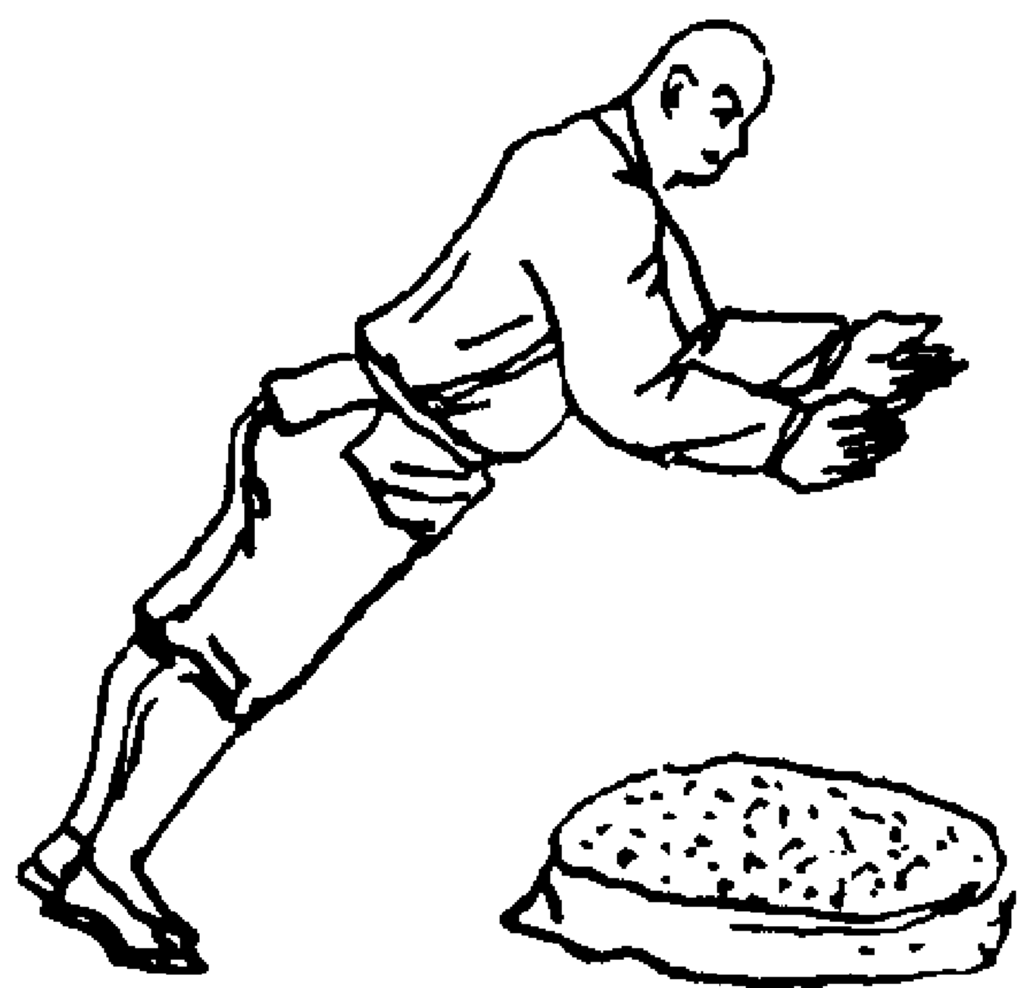

图10—70


图10—71

附：练习铁膝盖药方

牛膝20克，乳香15克，没药12克，鸡血藤15克，丝瓜络10克，当归、黄芪、双花各18克，甘草15克，以上诸药，用优质醋3碗，水5碗，煎至滚开三次后，练功前后湿擦膝关节。

（七）马桩功（又名石桩功）

歌诀曰：

“马步石桩是苦功，地盆石块重力增。

地下生根似铁塔，强敌推拉不摇动。”

以木桩或石桩两根，中间相隔一个马步的宽度，埋于地下。

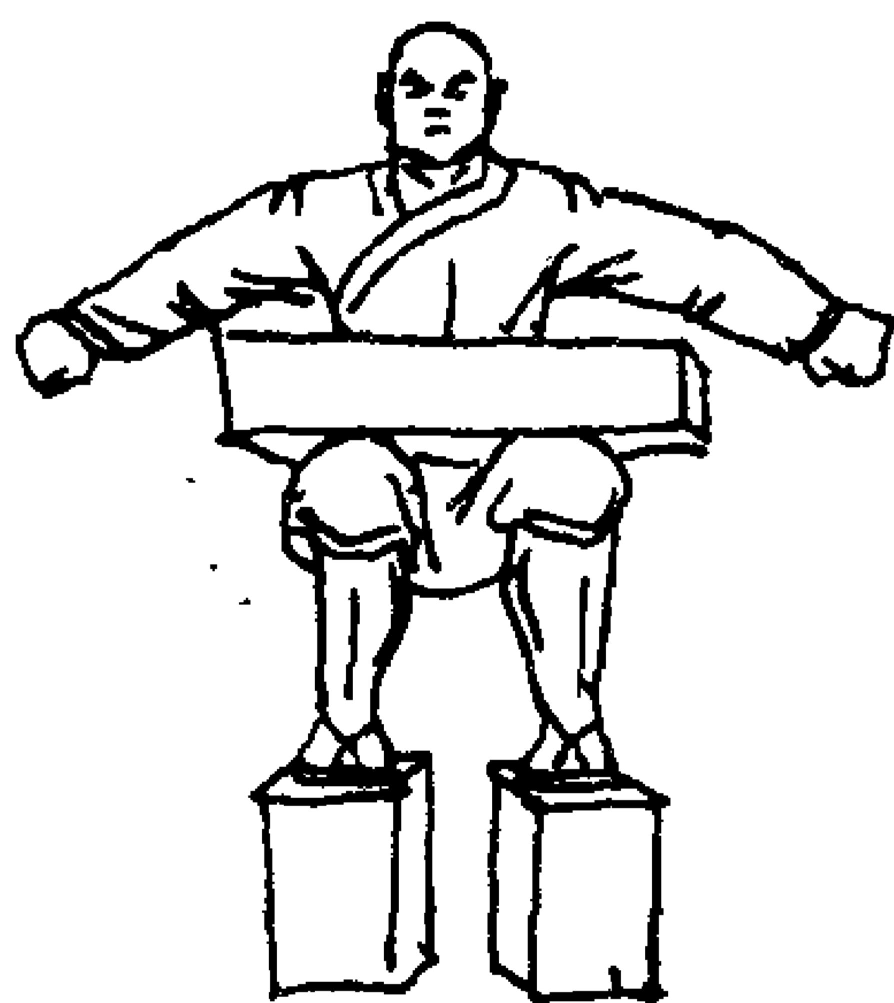


图10－72

两腿马步站在桩上，两大腿构成的平面上在放石板一块，刚开始训练重量可轻些（图10－72），练习能站6小时而不觉疲劳，可继续增加重量，每天坚持，循序渐进，直至双腿承受400斤重量，站6小时不觉疲劳为功成。

练习马桩功，必须心平气和，气纳丹田，两腿尽力坚持，但不可过于疲劳。

附：少林马桩功秘方

酒洗全当归120克，酒洗全牛膝120克，鱼胶120克，

虎骨120克（醋炙），枸杞120克，补骨脂120克（盐水炒），川断120克，菟丝子120克，炒蒺藜30克，蟹黄240克（炒），乳香30克。

以上诸药共研成细末，炼蜜为丸，如梧子大小，在练功前以黄酒冲服，每次服15丸，喝温开水半碗，以助内壮。

功能：有强筋壮骨、舒筋活血、调合气血之效，使功法进展加速，是练功之秘传妙方。

三、少林八极拳胸、腹、肋、背练法

（一）木槌排打、铁槌排打、压腹功

以上三种功法，合称铁牛功劲，是练习腹部的重要功法。

歌诀曰：

“铁牛功夫是硬功，指扣捶击数十冬。

睡卧腹压大石块，铁槌敲打金石声。”

1.初练此功时，两脚马步站立，以十指扣击自己腹部，腹内要鼓气，力量要由轻到重，每天扣击几百次至上千次（图10－73）。

2.以双拳向自己腹部捶击，一次捶击数十拳，逐渐增加至数百拳（图10－74）。

3.以木槌排打腹部，开始时力轻动作缓慢，逐渐加力、动作加快（图10－75）。

4.以铁槌排打腹部，开始时力量轻、动作缓，逐渐加力、动作加快（图10－76）。

5.身体平躺，以石板平压在腹部，重量与不觉腹部有沉

重压力、呼吸困难为度，由轻到重，循序渐进（图10－77）。

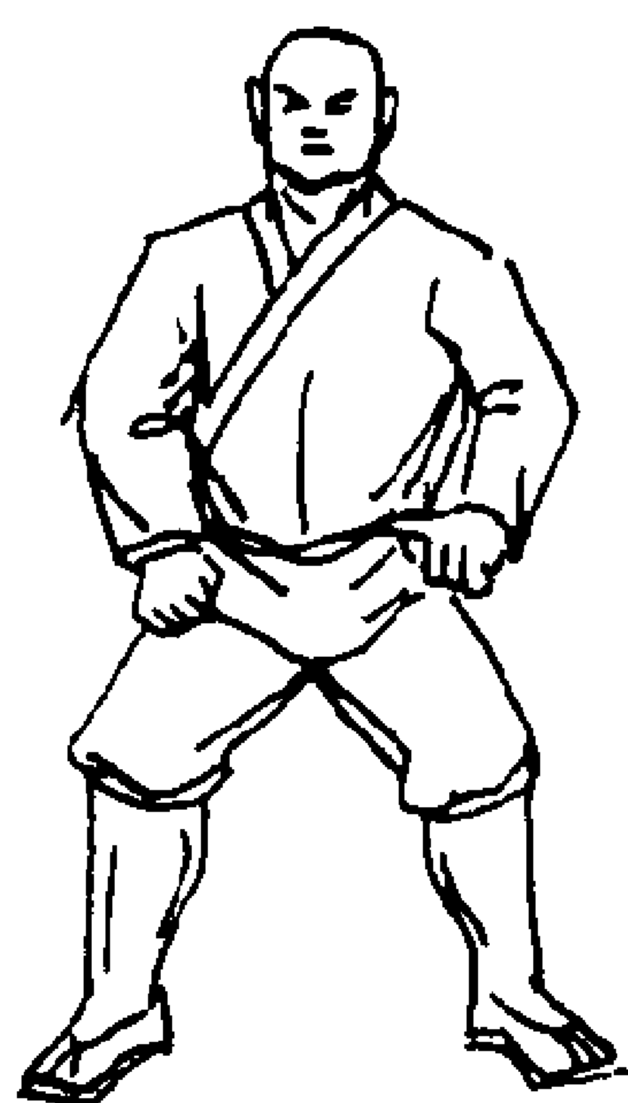


图10－73



图10－74

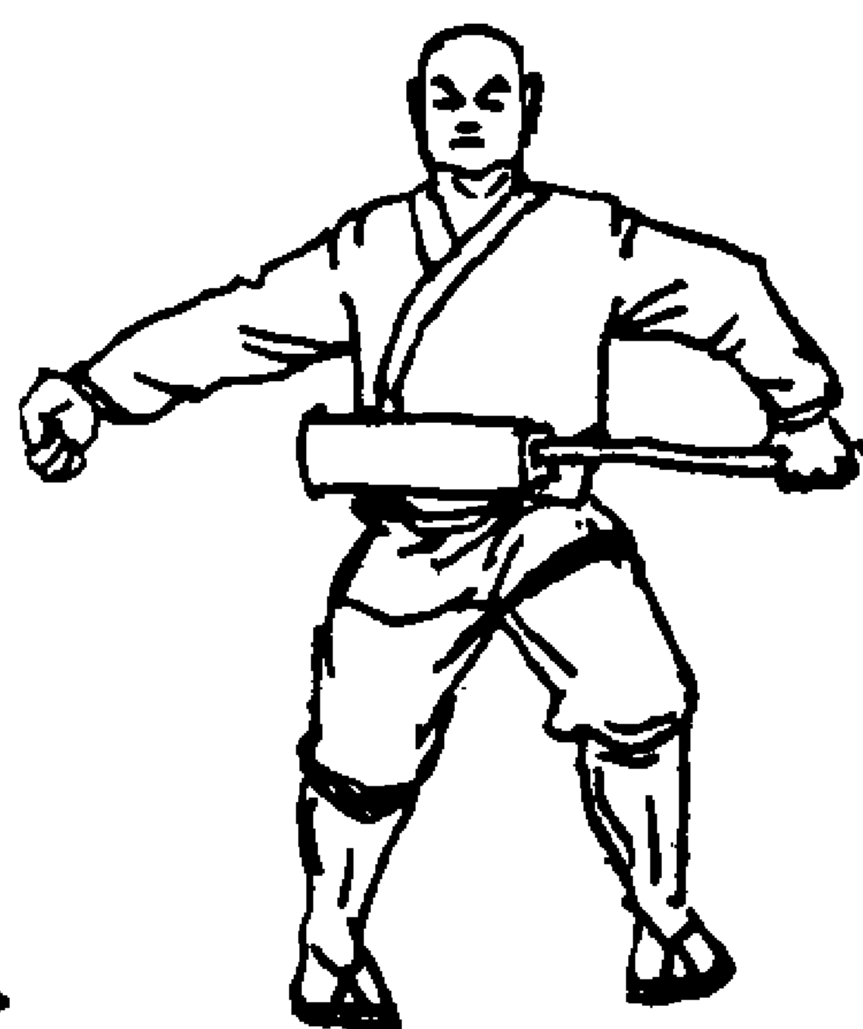


图10－75



图10－76

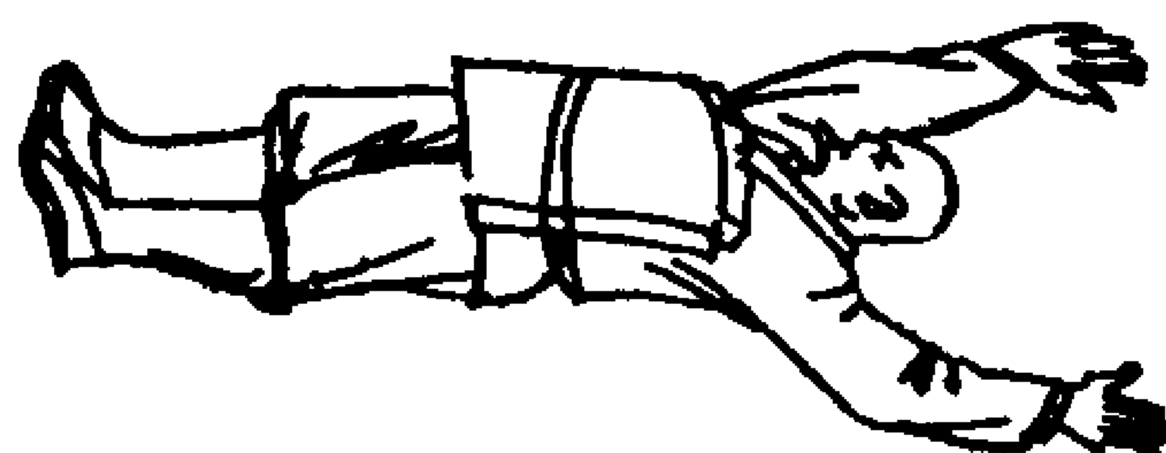


图10－77

睡觉前以双掌摩擦腹部，可使腹部皮肉坚实，肌肤强壮，舒通气血，使功法进展速度加快。

附：铁牛功药方

桂皮5克，丁香6克，荆芥30克，蔓荆子30克，川芎30克，防风30克，细辛8克，白芷10克，羌活30克，甘草10

克，乳香10克，鸡血藤20克，杜仲15克，丝瓜络15克。

以上诸药共研成细末，每副药末30克，加盐20克，连须葱白5个，加水煎之，以药汤温洗腹部捶击之处，次数不限，多洗效果更好。

功能：坚肌肤，强骨骼，舒筋活血，加速功法的进展。

(二)抵木棒、抵枪头

此功最好是在练习木槌排打、铁槌排打、压腹功的基础上练习，或与上述功法配合练习，效果更好。

1.木桩两根埋于地下，上架横木一根，固定在两个木桩之上。以腹部撞击横木一端，每天撞击500次左右，逐渐加大撞击力量（图10－78）。

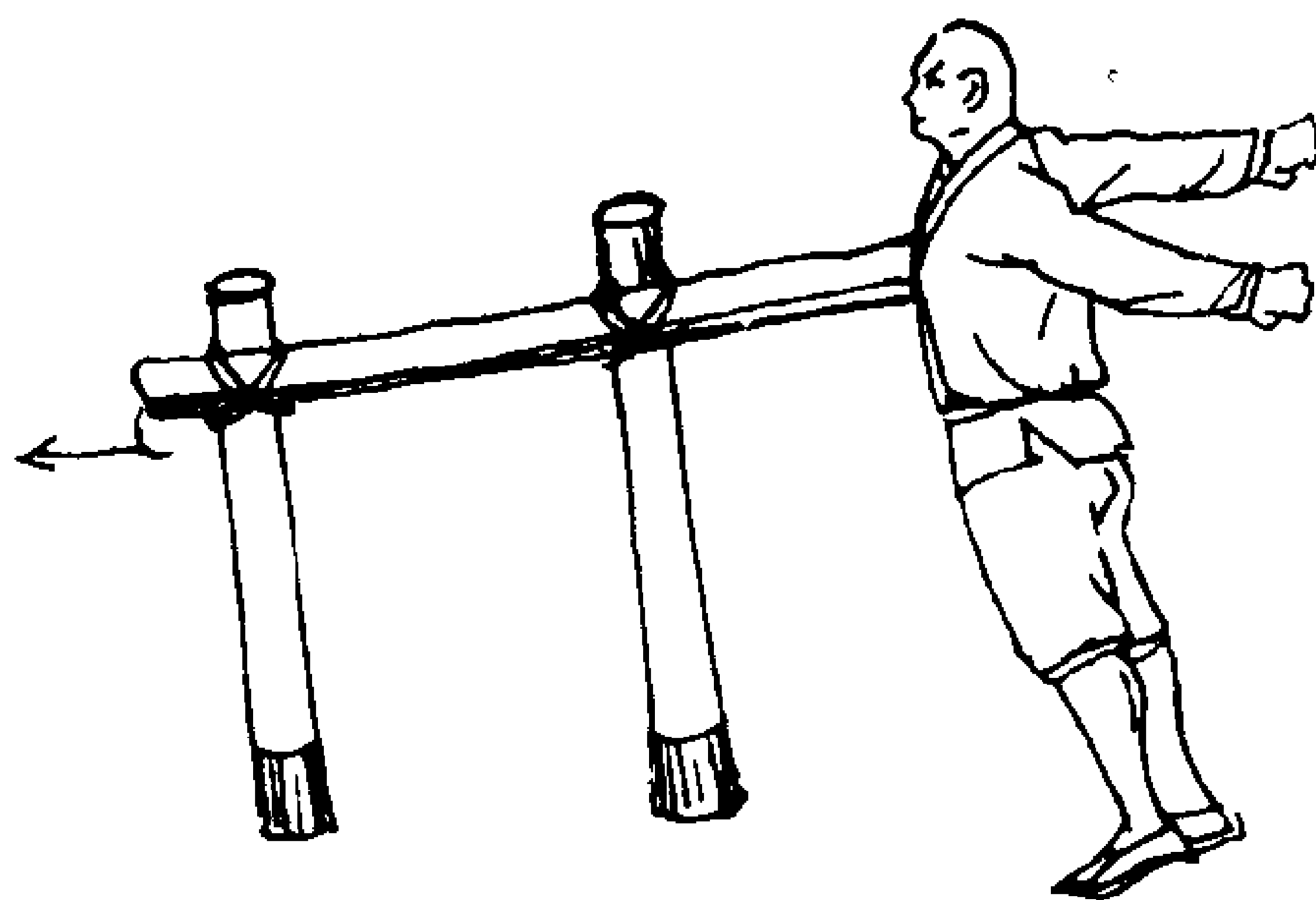


图10－78

2.以腹部抵枪尖，开始时动作轻缓，逐渐加力，动作加快（图10－79）。

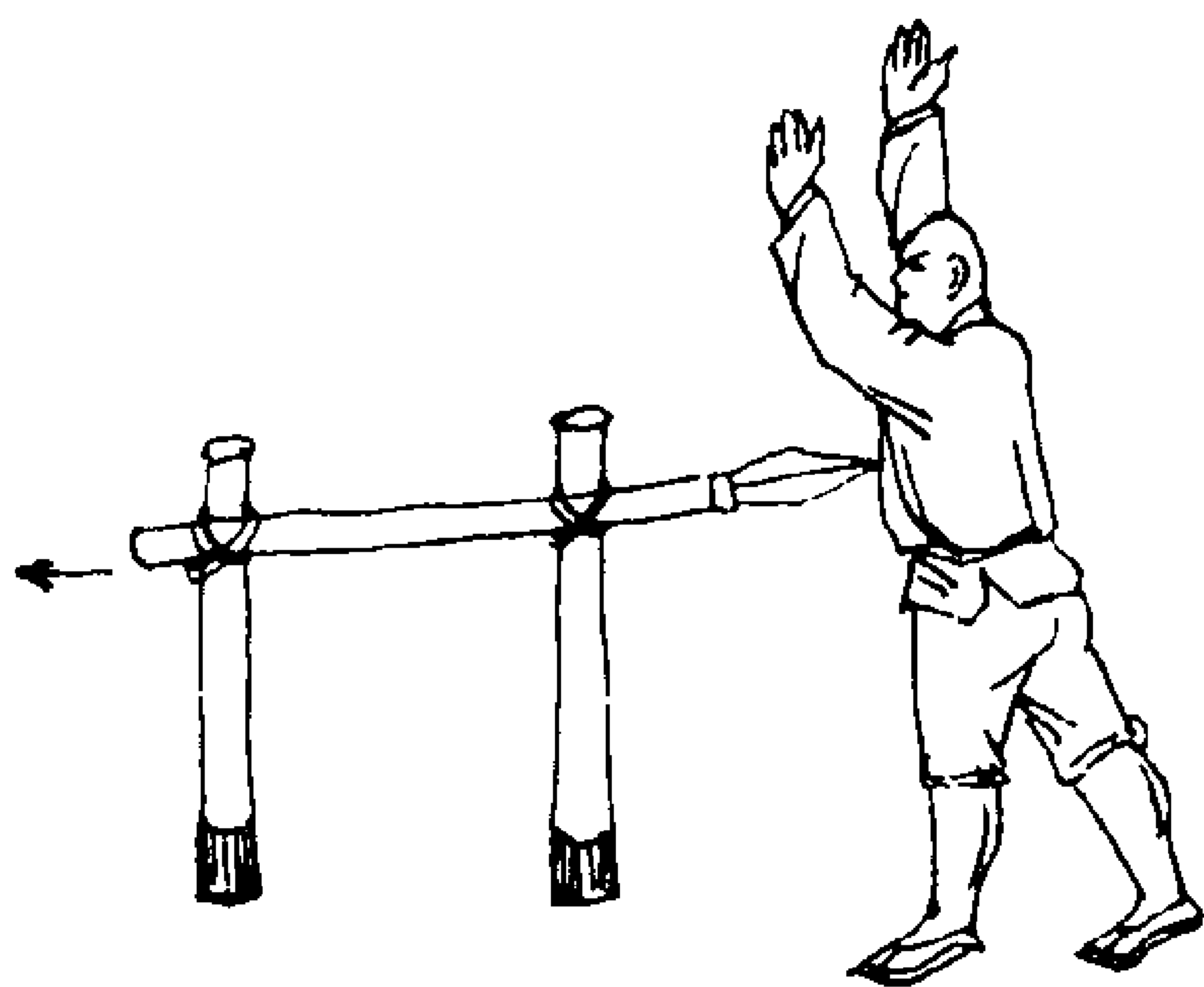


图10－79

（三）肋背功

1.提高两肋的抗击打能力

（1）两腿高叉步站立，以拳击打两肋，两拳交替击打（图10—80、81）。每天早、中、晚击打三次，每次100—200下，长期坚持，循序渐进，逐步增加击打次数。



图10－80



图10－81

（2）待两肋抗击打能力有了提高以后，可改用木槌或

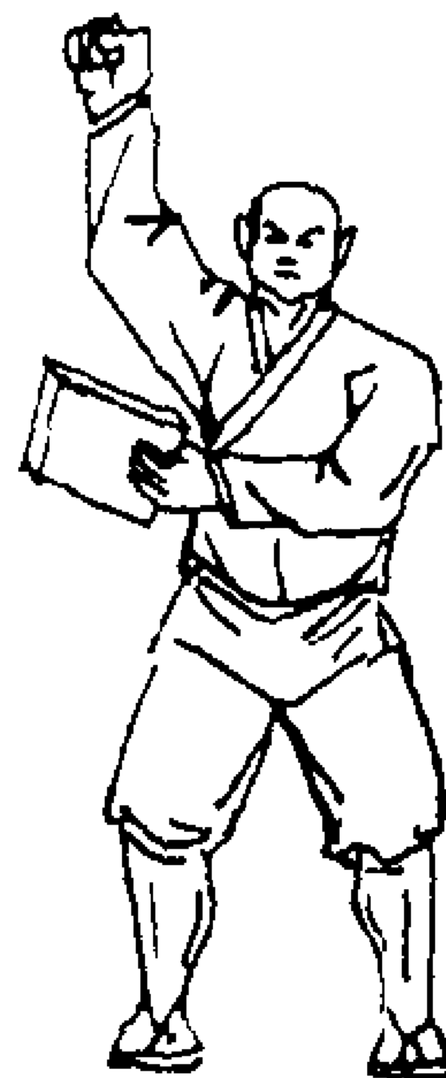
木砖击打两肋，力量由轻到重，动作由缓到快，左右肋交替练习（图10—82、83）。

（3）待两肋抗击打能力有了进一步提高以后，可改用石砖击打两肋，注意力量以不觉两肋疼痛为度（图10—84、85）。


图10－82


图10－83


图10－84


图10－85

2.提高背部的抗击打能力

（1）手握木槌反腕后击两肋后部（图10—86、87）及后背（图10—88、89），左右手交替练习，要求将背部各处全部击打到。


图10－86

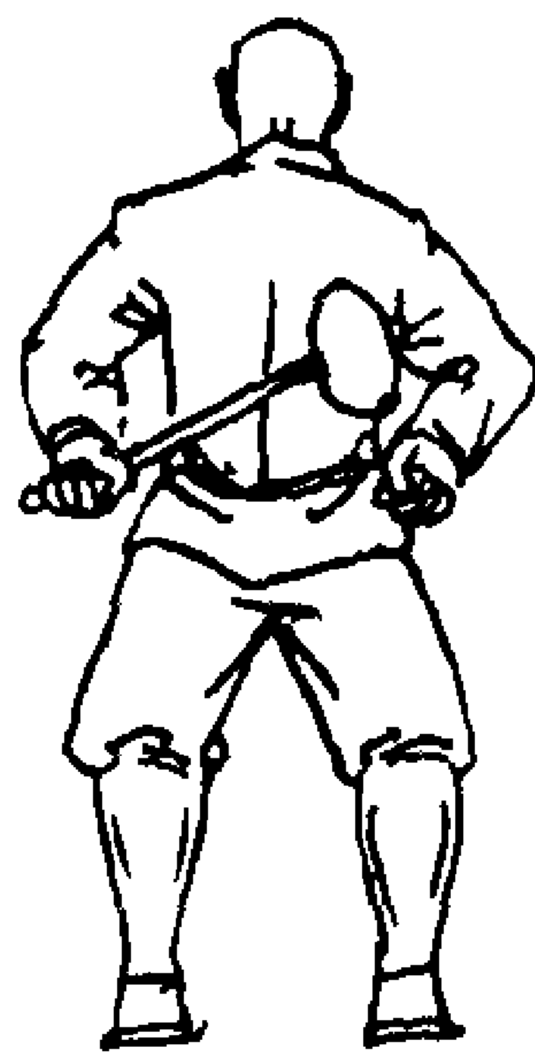

图10－87


图10－88


图10－89

（2）待背部的抗击打能力有了一定的提高后，可改用铁槌外面以布包好，击打背部。

附：练功药方请参照铁牛功练功药方。

（四）贴石碑、地摔功、靠树功

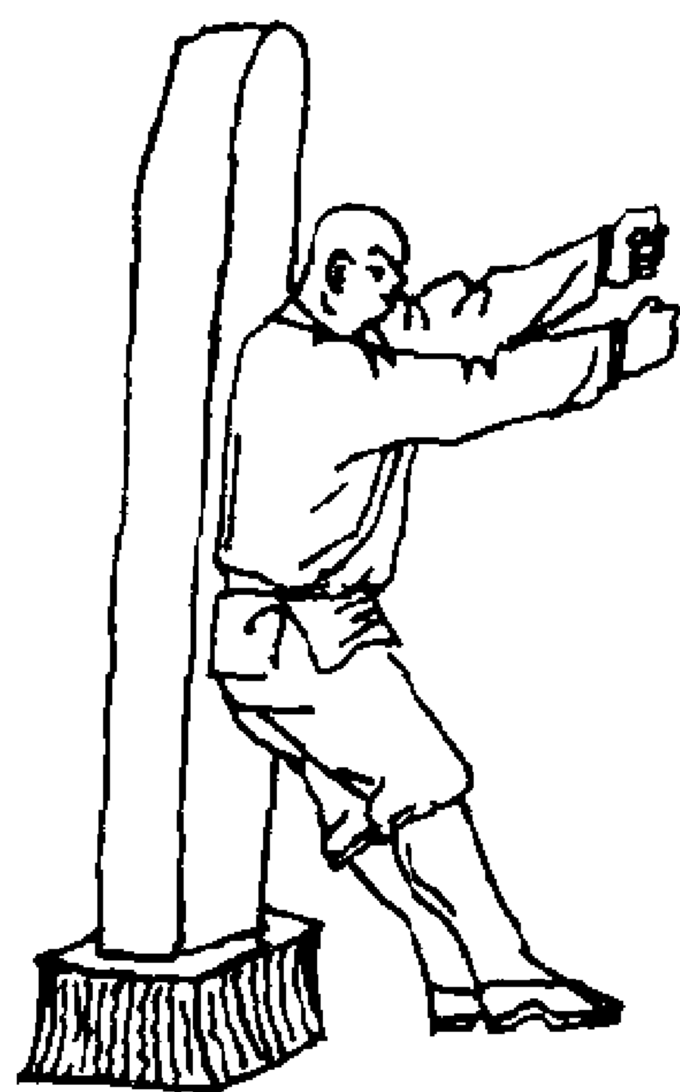


图10—90

此三种功合称背上功，以碰、撞、靠、摔为主要练习手段，目的是增强背部肌肉强度，提高背部靠击能力和抗击打能力。

1.贴石碑

每日早、晚两次，以背部靠击石碑，每次靠击100—200次，逐渐增加次数（图10—90）。

2.地摔功

双脚并步站立，双臂自然上抬（图10—91），身体后倒，以背部着地（图10—92），重新并步站起，双臂自然上抬（图10—93），再倒地……。每日早、中、晚练习三次，提高背部的抗摔打能力。



图10－91



图10—92



图10—93

3.靠树功

每日早、晚两次以背部靠击树干（图10—94），每次100—300次，逐渐增加次数。

附：练功药方可参照铁牛功的练功药方。

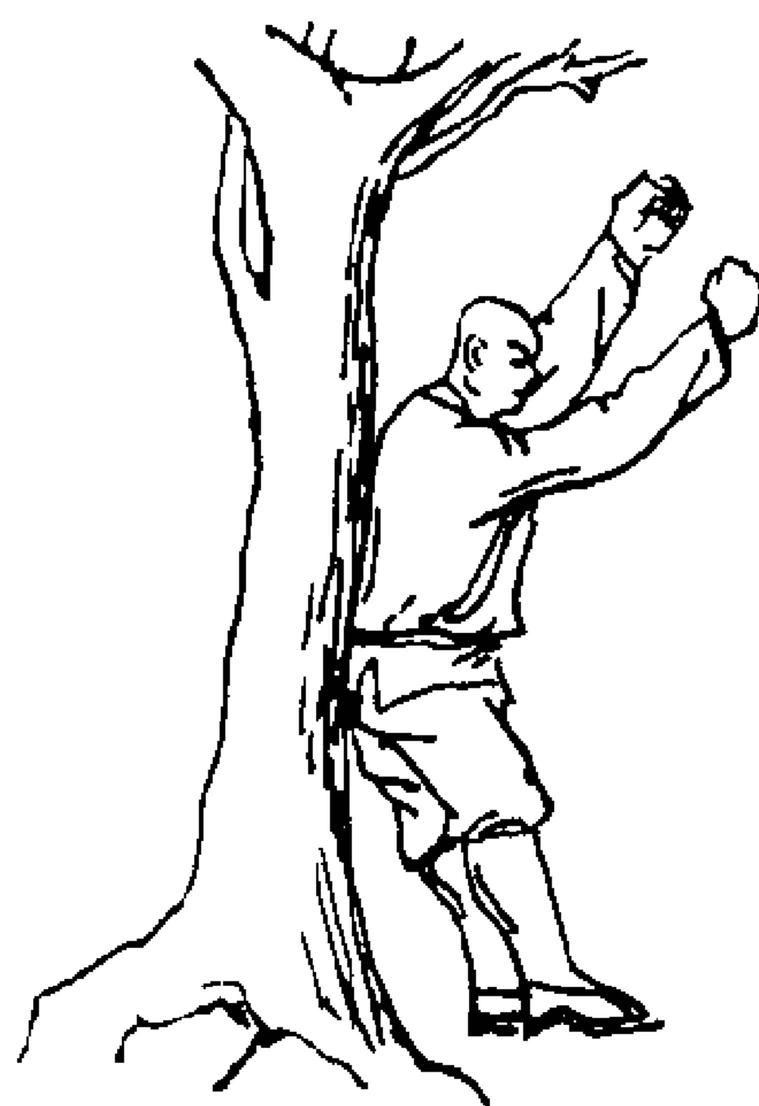


图10—94

四、少林八极拳头、臂功夫练法

（一）头部功（又名铁头功）

歌诀曰：

“头为全身之首领，诸阳之会聚其中。

练成肉头硬如铁，撞碎顽石万千层，”

1. 以双拳击打头部，左右拳交替击打（图10—95）。每日早、日、晚练习三次，开始时每次击打40拳左右，以后可逐渐增加击打次数。

2. 以木槌击打头部（图10—96、97），以不感觉疼痛为度。



图10－95



图10－96



图10－97

3. 头戴帽子或以布包头，以头撞击砖墙，力量由轻到重（图10—98）。

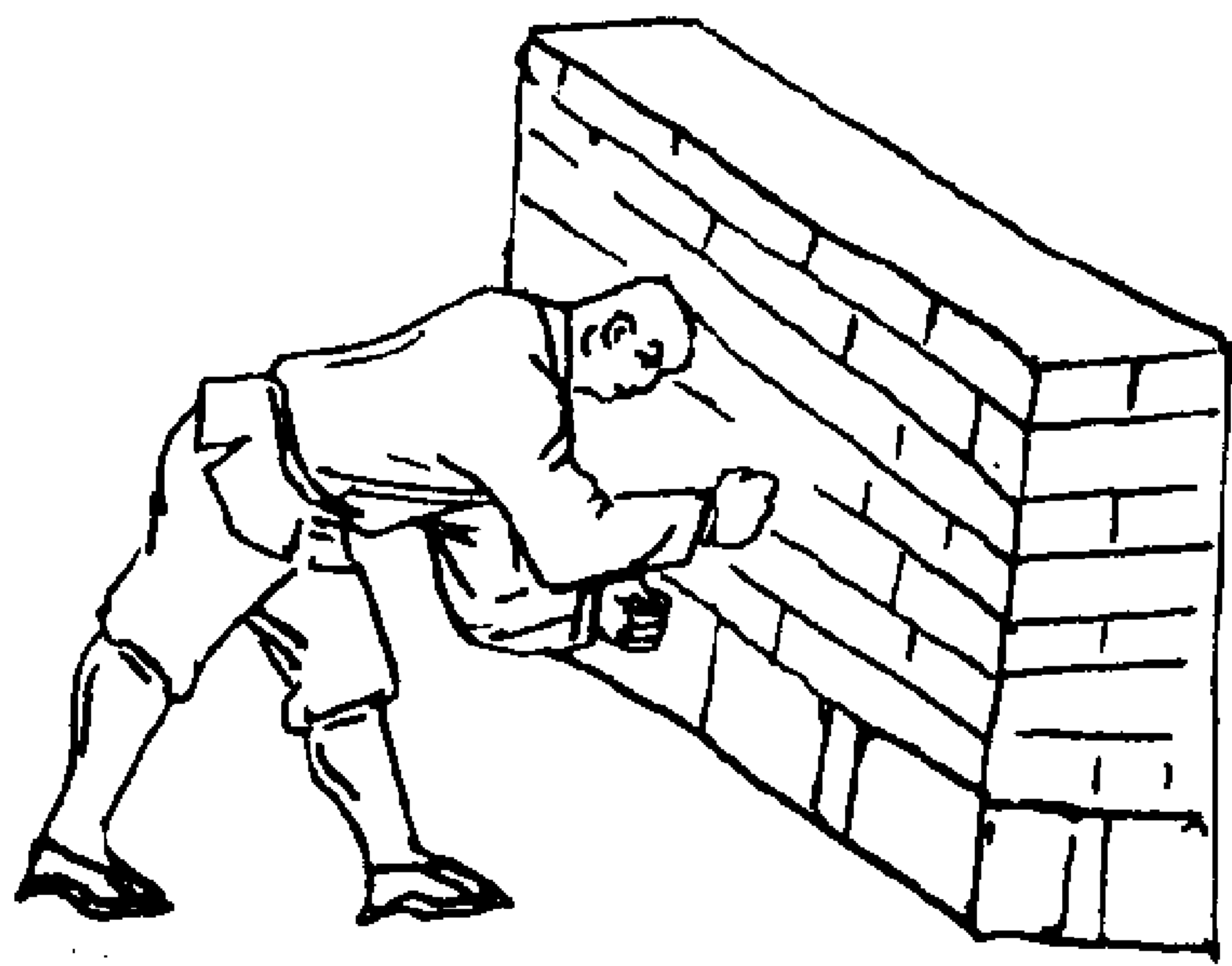


图10－98

（二）臀部功（又名老虎坐山功）

1.悬吊沙袋一个，内装黄沙，重量适中，以臀部撞击沙袋，使其能摆起一定角度（图10—99），每日早、中、晚练习三次，每次撞击100下左右，坚持练习，逐日增加次数，直至每天能撞击1000下左右。

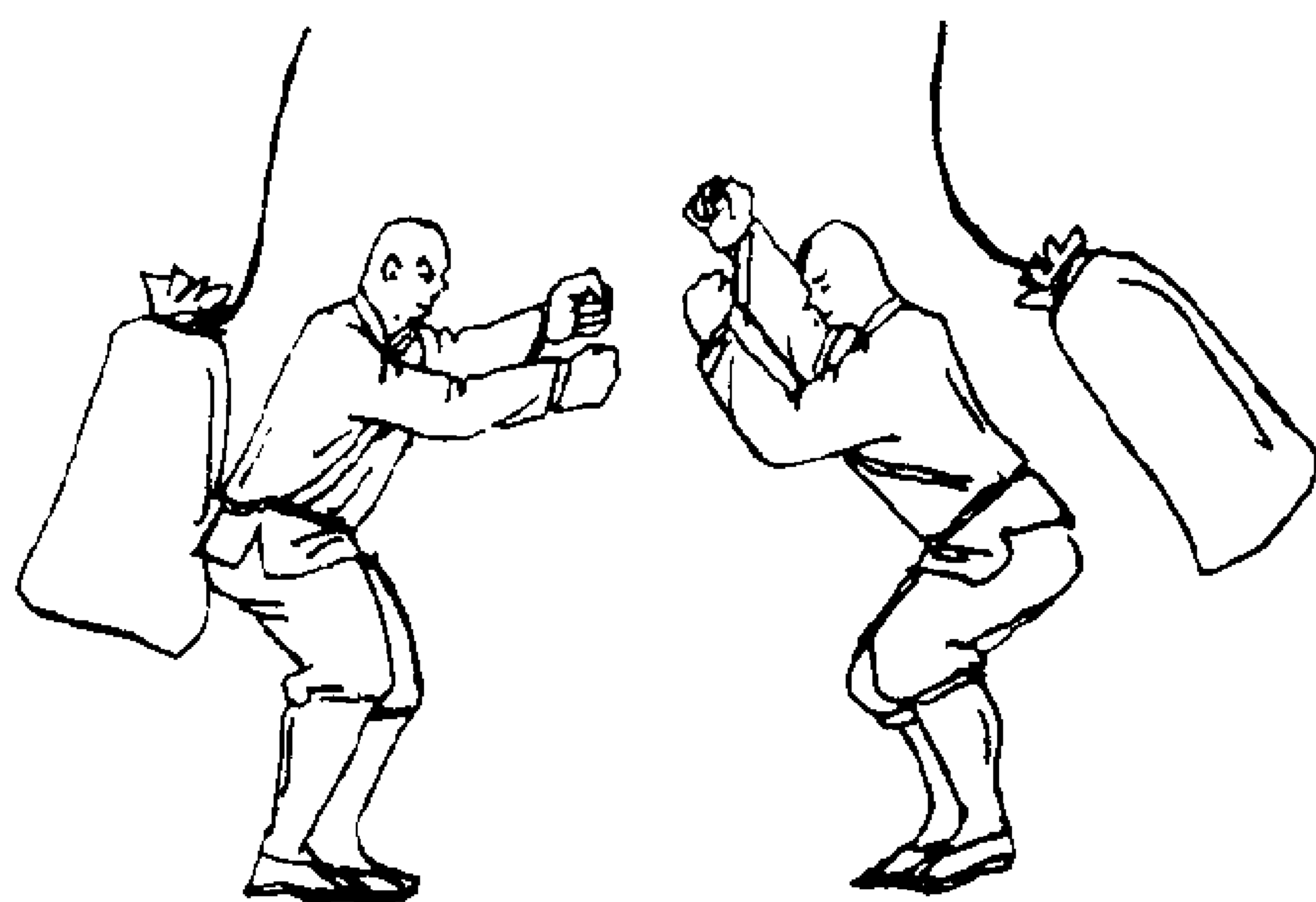


图10—99

2.以臀部撞击砖墙或石块（图10—100），每天早、中，晚练习三次，每次撞击1000下左右，坚持练习，逐渐增加次数，直至每天能撞击1000下左右。

3.准备较大的石块一个，下宽上窄，每日早、中、晚三次以臀部坐击石块（图10—101），每次坐击100下左右，坚持练习，逐渐增加次数，直至每天能坐击1000下左右。

练习时注意内气固足全身，气力合于丹田，发于臀部，要坚持循序渐进的原则。

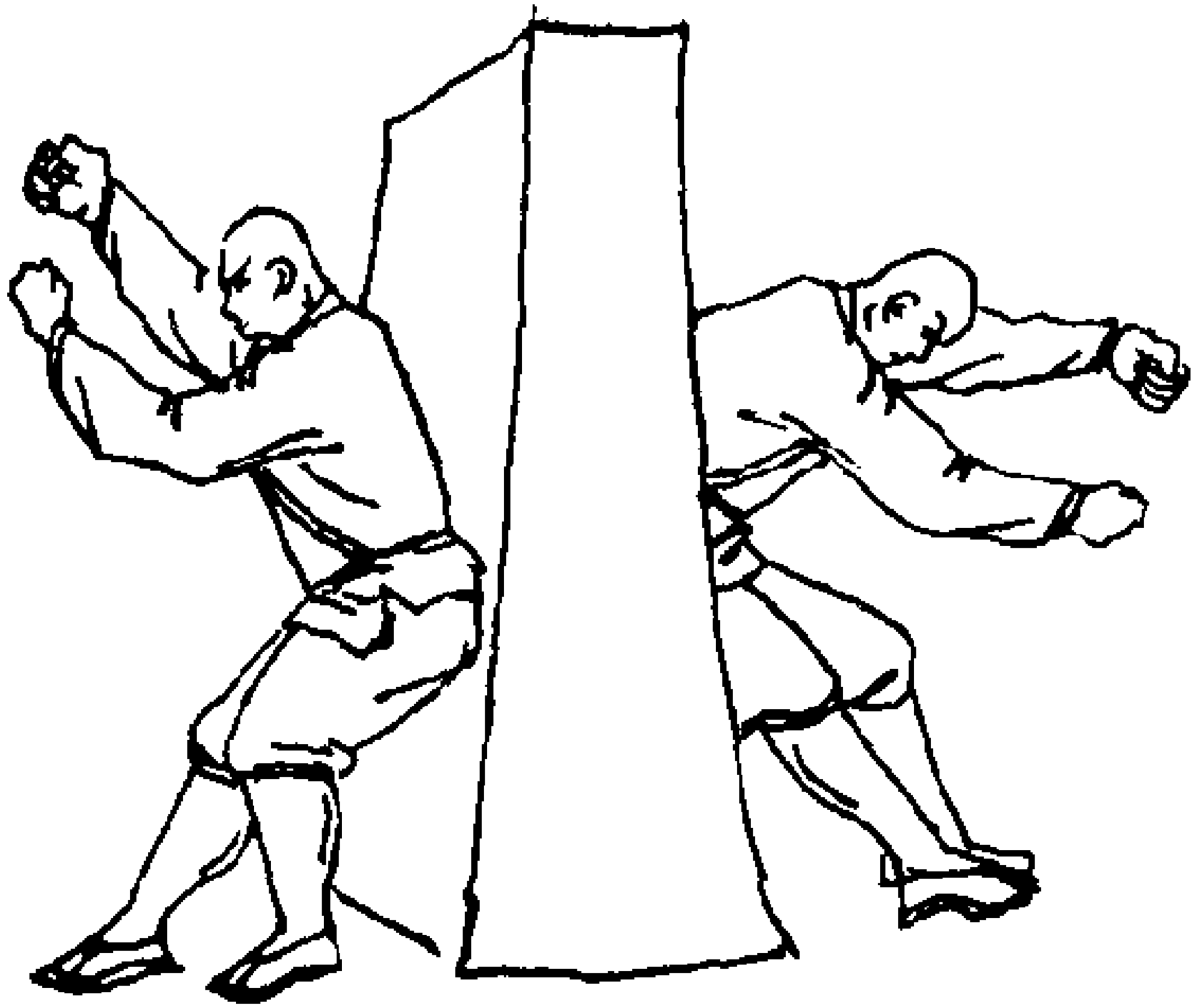

图10－100


图10－101

附：练功药方：

川乌、草乌各20克，乳香、没药各15克，鸡血藤、海风藤、丝瓜络各13克，红花10克，牛膝15克，生黄芪10克，双花8克，甘草13克，滑石15克，寄生8克。

以上诸药以优质醋3碗、水5碗煎熬，每天晚上练完功以之温洗臀部，一剂药可洗15天。

第十一章　少林八极抓拿解脱48法

少林八极抓拿解脱48法是擒拿与反擒拿的实战技法，在实战应用中应注意以下几点：

1.要拿准：对敌作战时要招无虚发，拿之即准

2.要拿狠：拿敌时，必须动作果断，劲力充足。

3.要拿死：拿住敌人后，勿使其挣脱。

4.要身稳：重心要稳，精神镇定，动作不乱。

5.要心细：任何情况下要细心、谨慎，不可草率。

6.要法妙：要手法巧妙、招式多变。

7.要快速：抓住战机，以快制胜。

8.要大胆：双方交战，要胆大，勇者胜。

第1法：

穿条布裤者为甲，穿白布裤者为乙。甲乙双方两脚开立，与肩同宽，上体正直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，贴于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图11—1）。

甲两脚碾地，体左转90°，右脚前上一步，两腿成右弓步；同时，右掌随势击乙头部；左臂屈肘左掌收护于左肋前

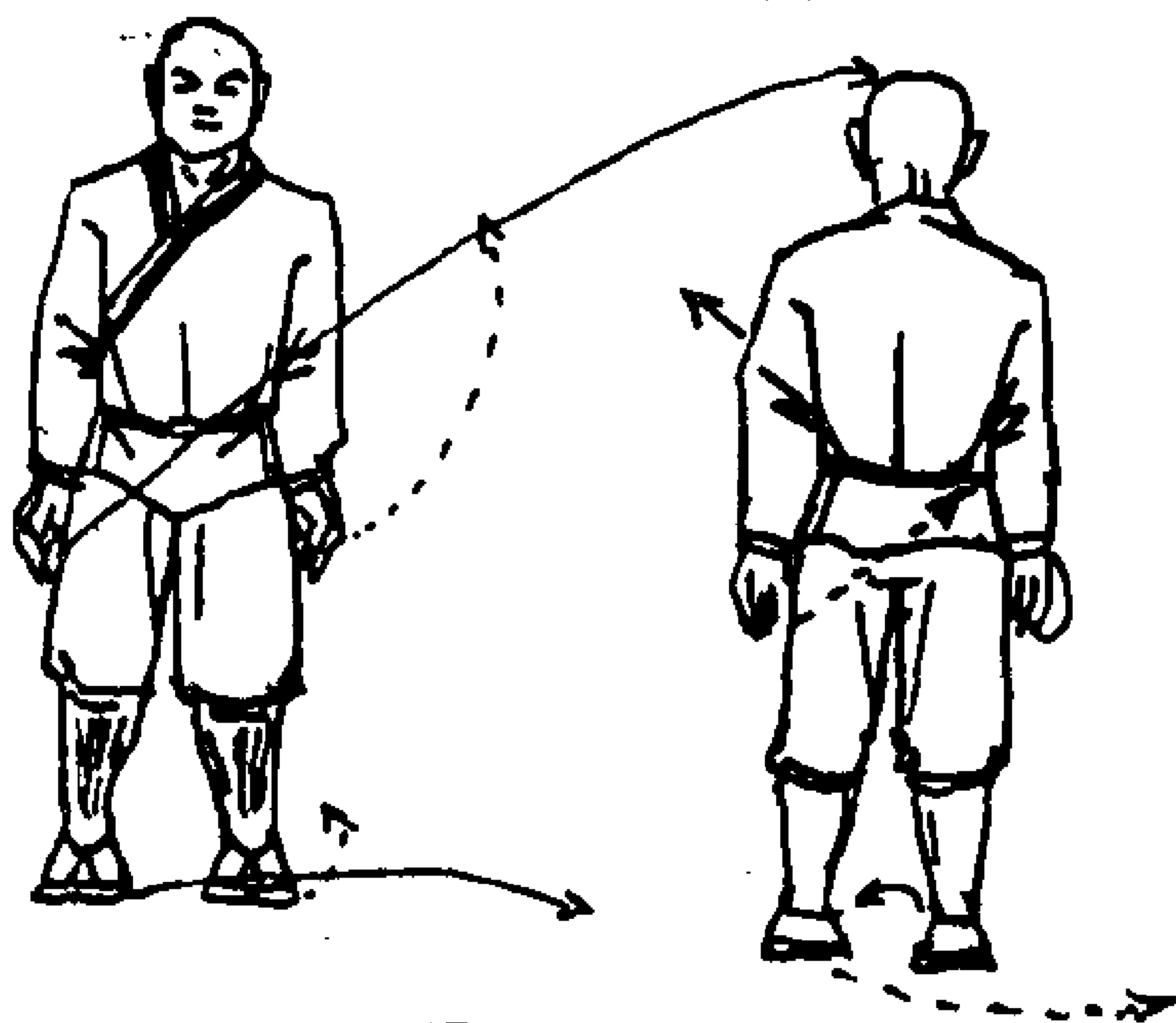


图11－1

侧，掌心斜向内，掌指斜向前。目视乙头部。

乙两脚为轴，体左转90°，左脚后撤一步，两腿成右弓步，上体前探，头部被甲抓住，右掌前插，掌心向左，掌指向前；左臂屈肘左掌护胸，掌心向内，掌指向右。目视前下方（图11—2）。

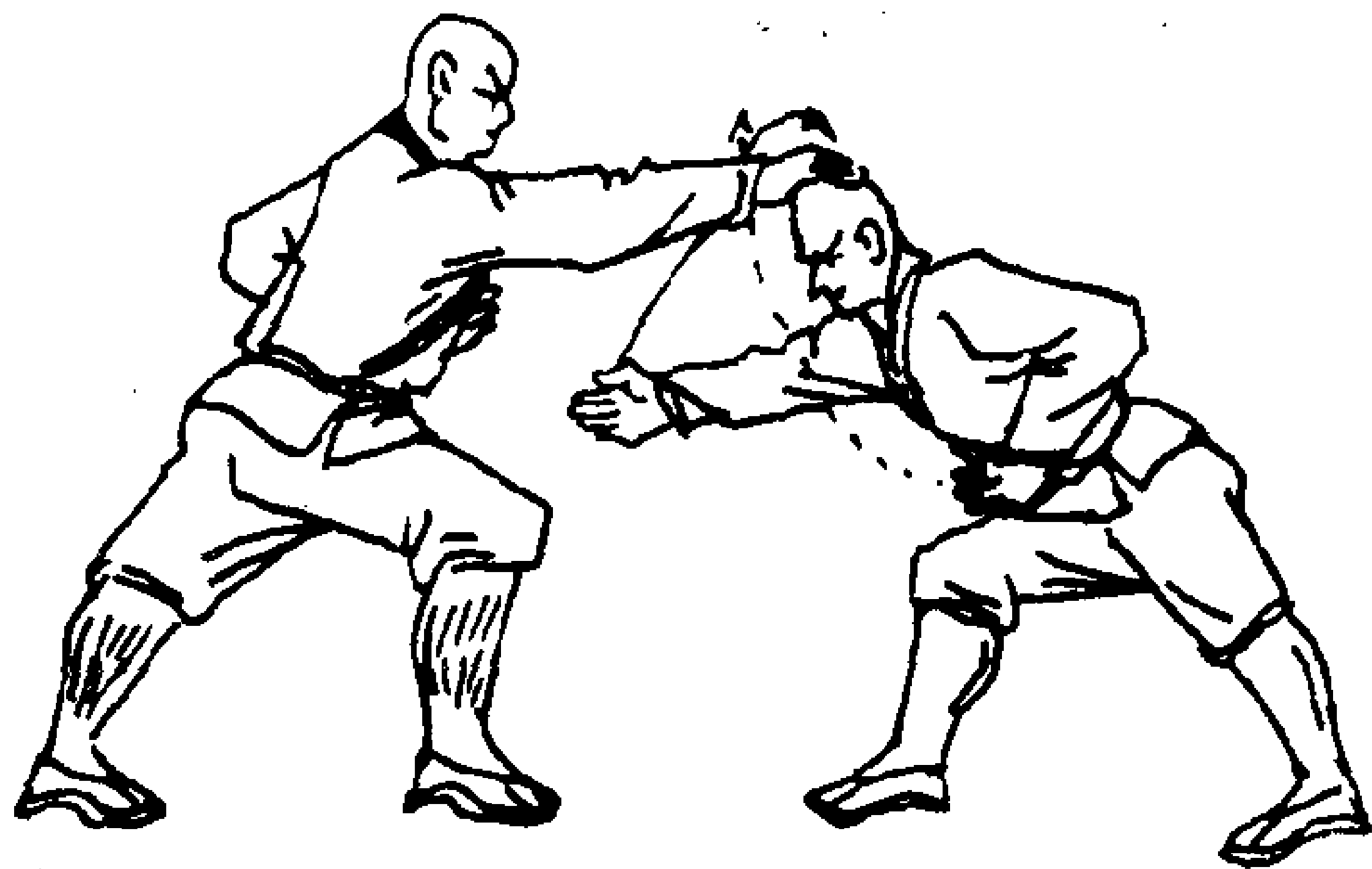


图11－2

乙两臂屈肘两掌向上按压拿住甲方右掌，用力压挤。目视前下方。

甲右掌被按住；左臂屈肘左掌护肋间外下侧，掌心斜向

下，掌指斜向前。目视乙方头部（图11—3）。

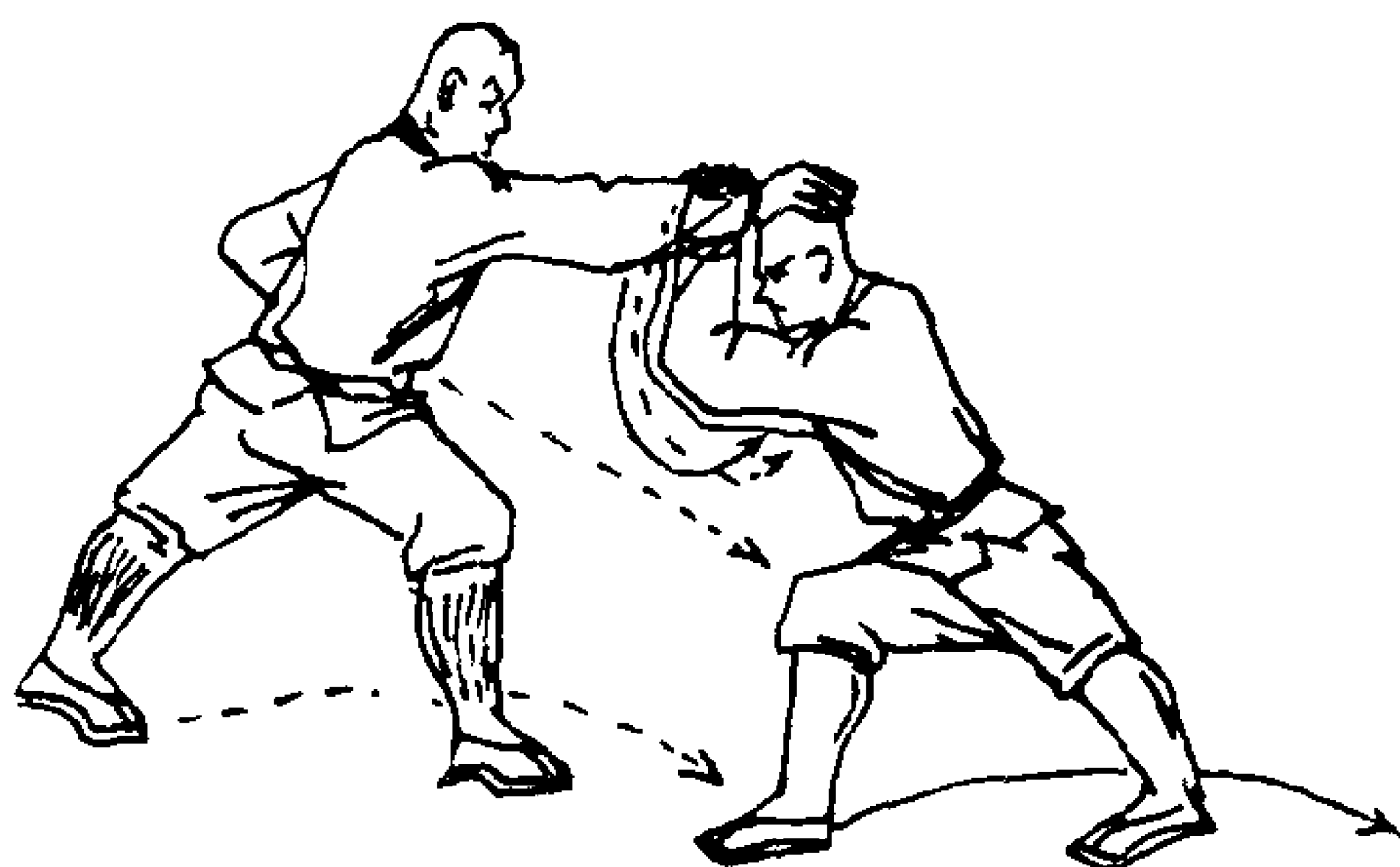


图11—3

乙右脚后撤一步，两腿变成左弓步；同时双手按压甲右掌，向后下拉带。目视下方。

甲右脚不动，左脚前上一步，两腿变成左弓步；上体前倾，右掌被按压，左掌在前下方，掌心向右，掌指向前。目视前方乙头部（图11—4）。

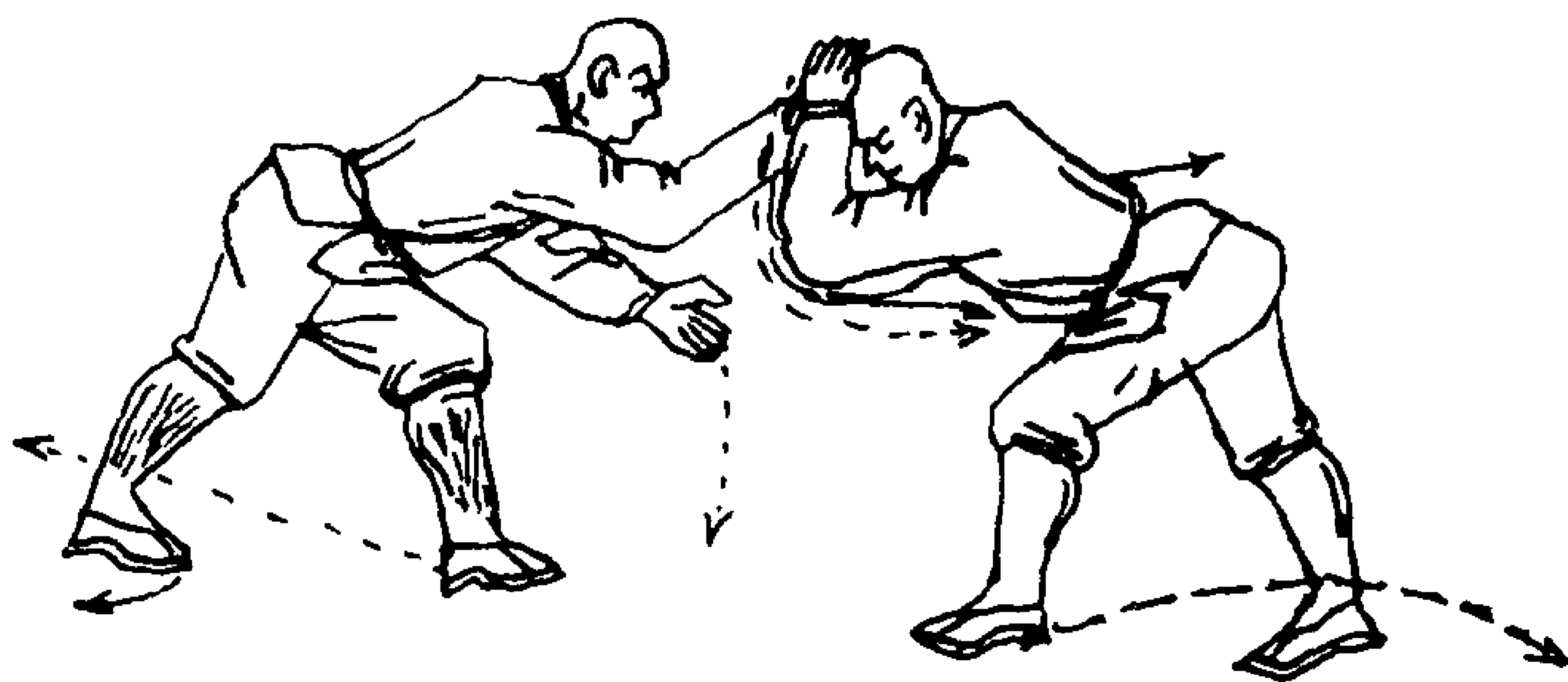


图11－4

乙左脚后撤一步，两腿变成右弓步；同时双手抓住甲方右掌，向下拉带抓折其腕部。目视甲方。

甲右脚外旋，左脚后滑步，左掌仆地，身体倒地，右手被抓，面向前下方。目视右掌（图11—5）。

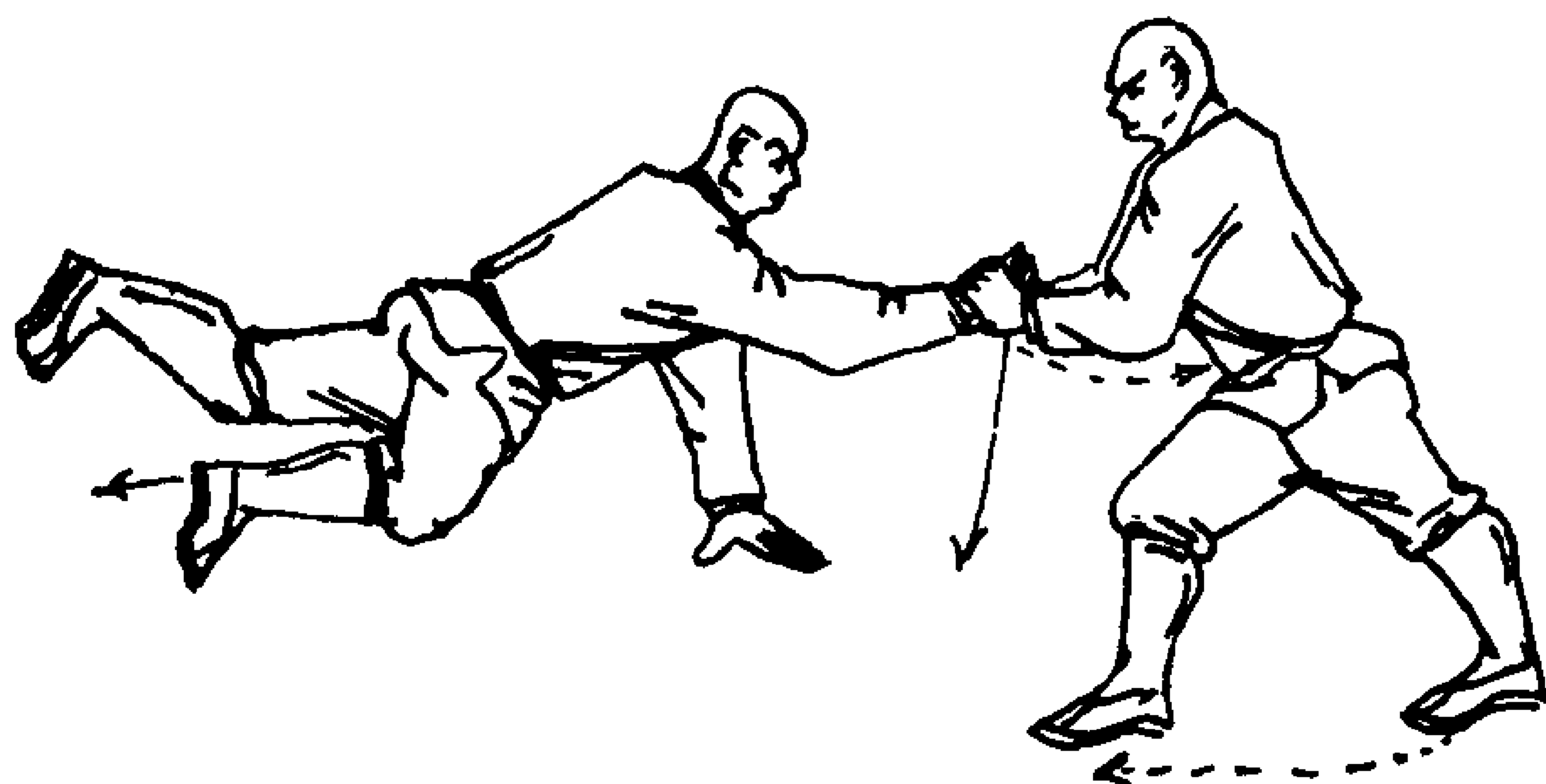


图11－5

乙两脚前后换步，上体直立，两腿成高叉步；两掌放开甲手，右掌收贴于右胯前侧，左掌收至左胯前方半尺，两掌心斜相对，掌指向下。目视甲方。

甲倒地掌（图11—6）。

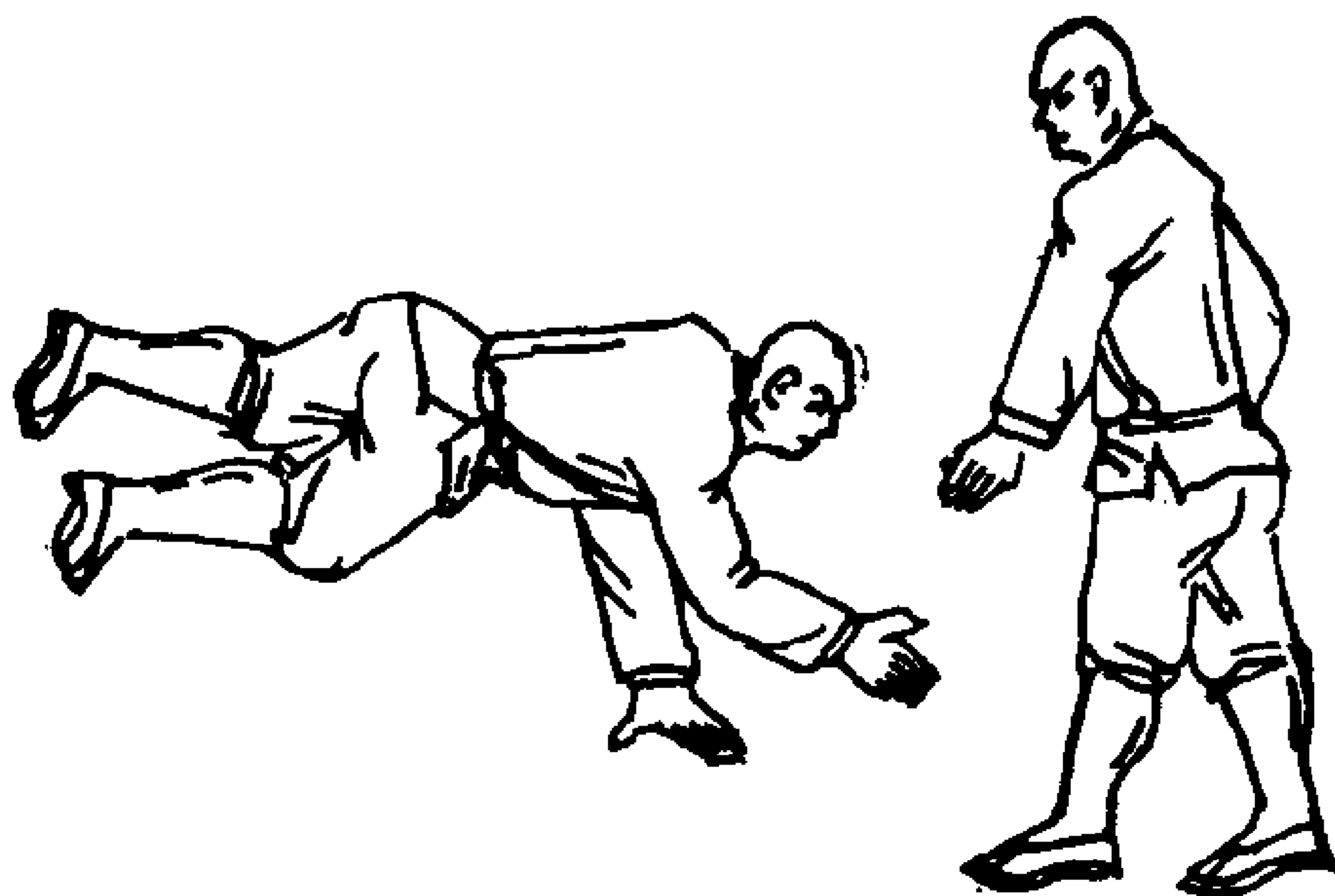


图11－6

第2法：

甲右弓步；同时右手抓击乙胸前衣领；左臂屈肘，左掌护左胸前侧，掌心向内，掌指斜向前。目视乙方。

乙右脚在前，左脚在后站成斜丁步；同时两掌在两侧下垂，掌心向内，掌指向下。目视甲方（图11—7）。

乙两脚后移，两腿成右弓步；同时左臂屈肘左手抓甲右手腕（或用左手扣住右手大拇指）右手向上托住甲方右肘尖。目视甲方。

上体前探，甲右手被抓；左臂屈肘左手护胸前，掌心向内，掌指向前。目视乙方（图11—8）。

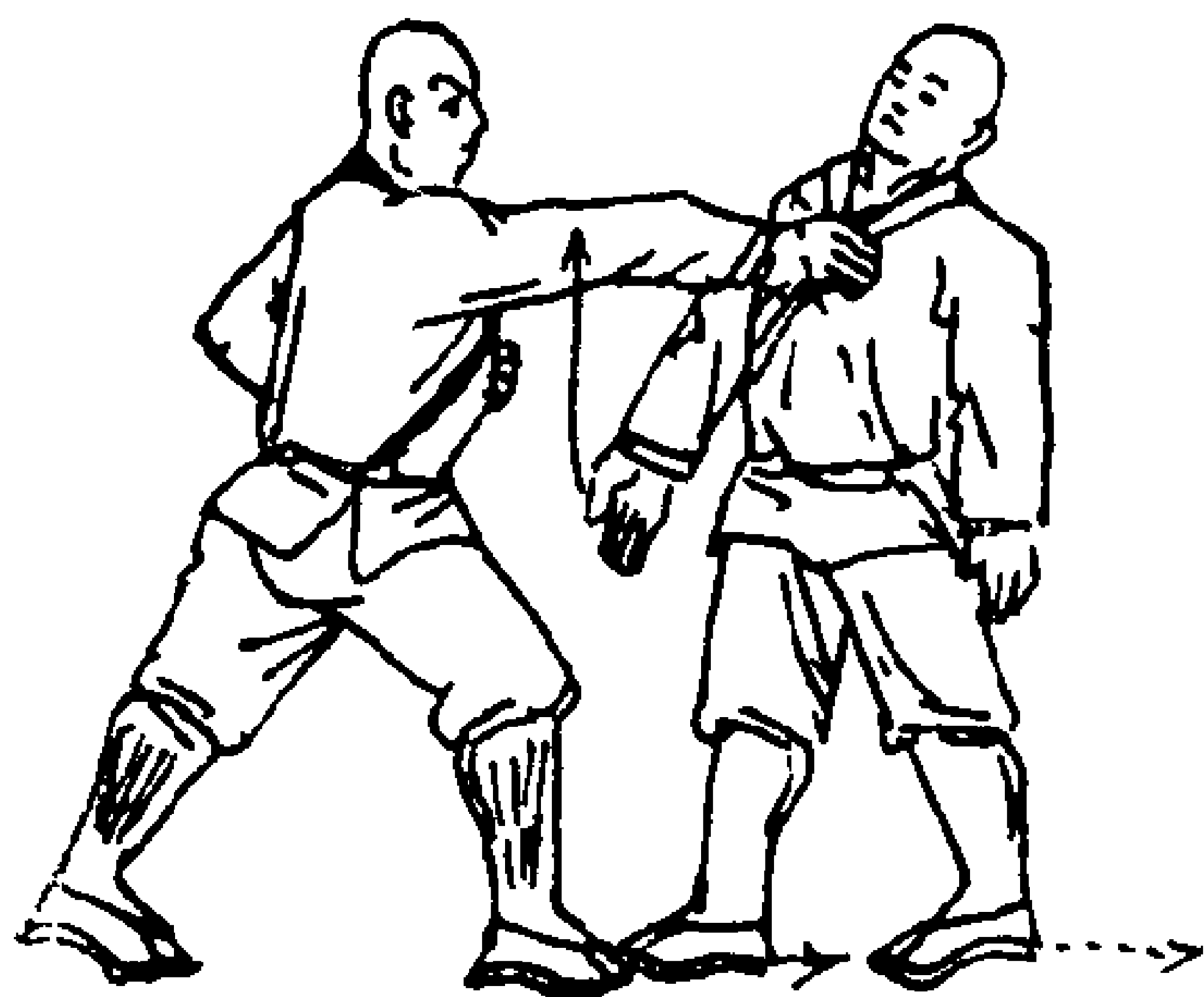


图11－7

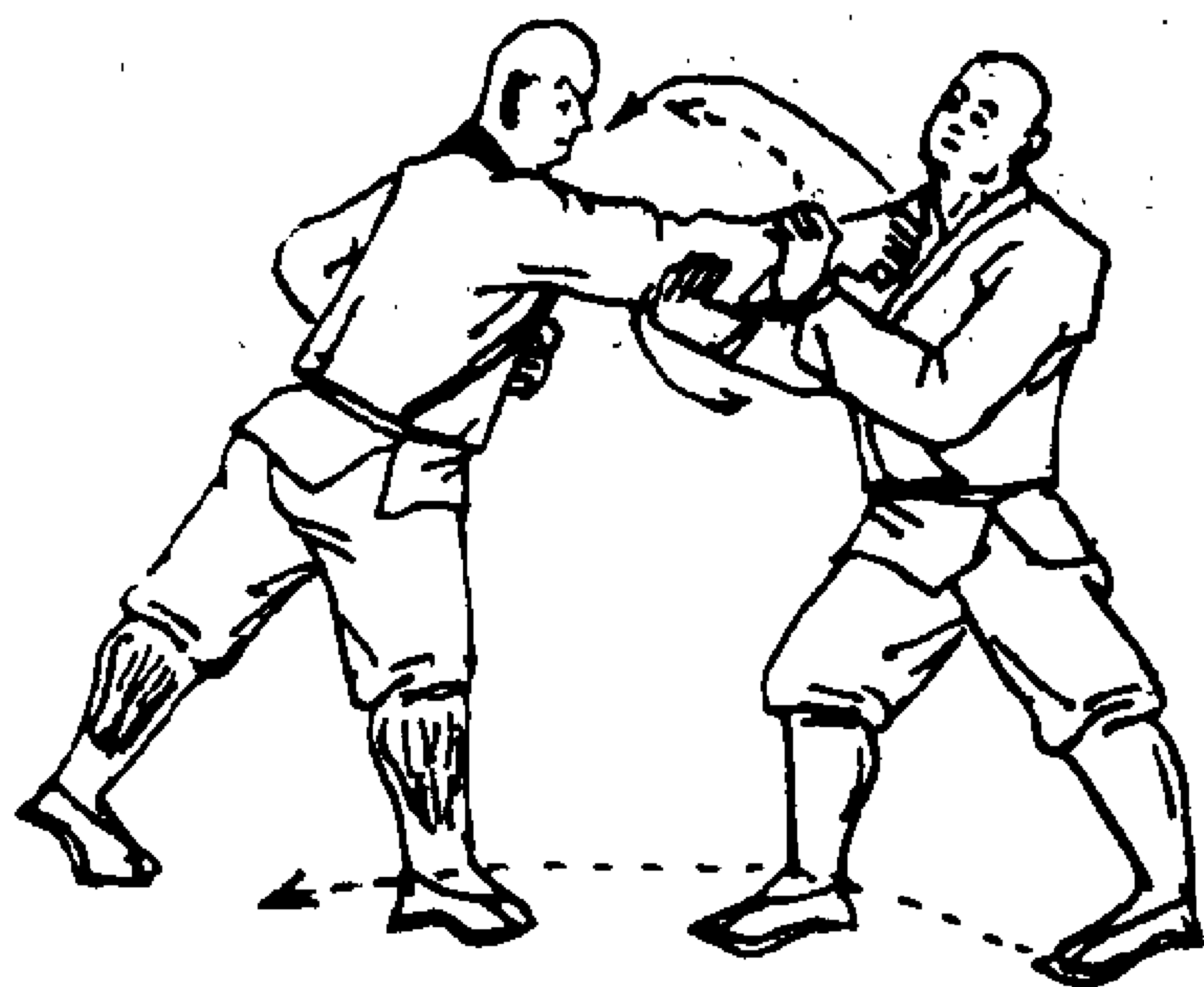


图11－8

乙左脚前上一步，两腿成高叉步，绊住甲右腿；同时，左掌外翻推甲右手，右掌托住甲右肘尖。目视甲方。

甲两腿变成高叉步；同时，右手肘被拿；左掌护胸不动，上体后仰。目视乙头面（图11—9）。

乙两腿变成虚步，双手突然发力向前猛推，两掌心斜向

下，掌指向前。目视甲方。

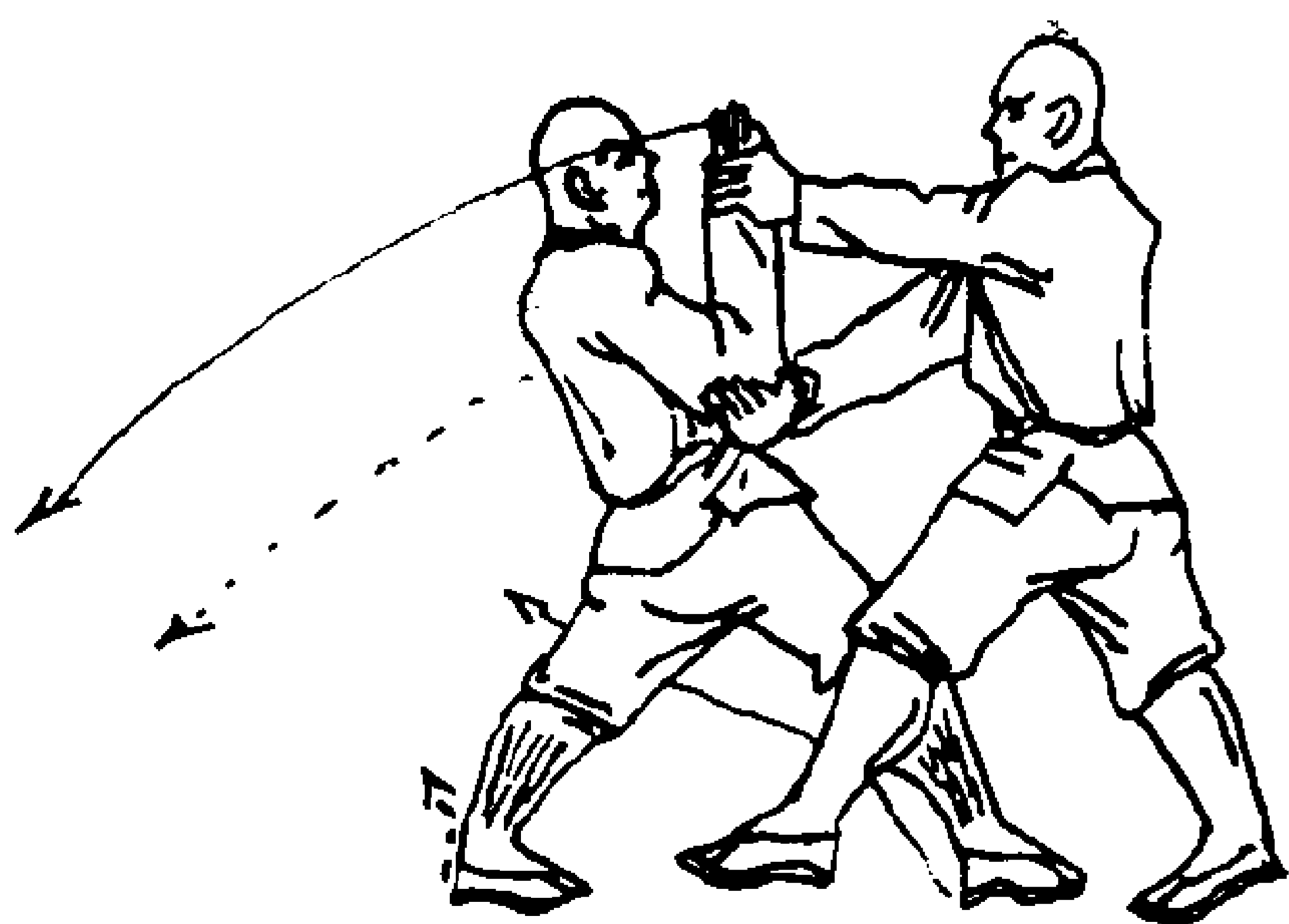


图11－9

甲倒地（图11—10）。

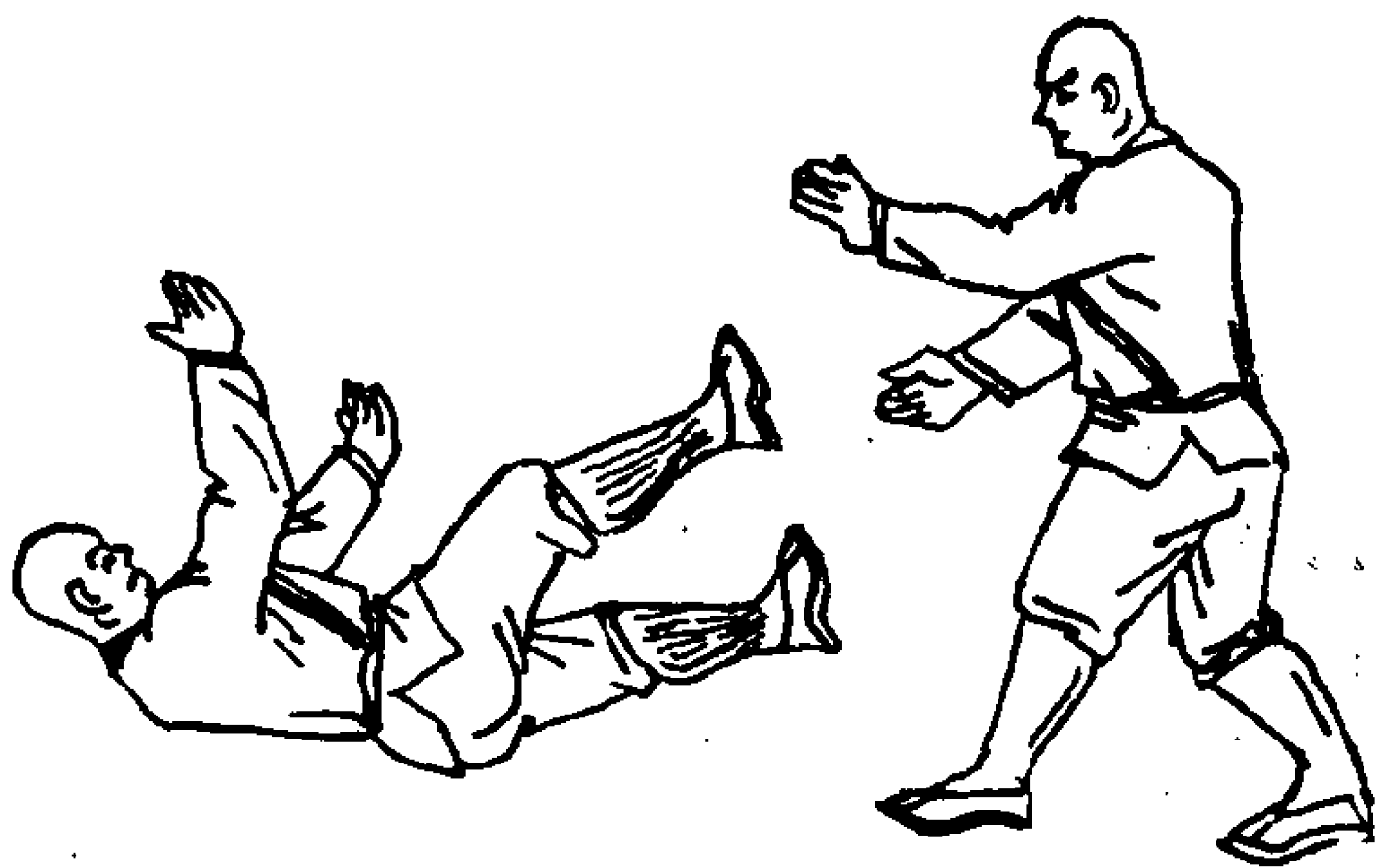


图11－10

第3法：

甲在乙身后右弓步站立；同时以右手抓乙右肩；左臂屈肘左掌护左肋前侧，掌心向内，掌指向前。目视乙方。

乙左虚步，两掌下垂于体前侧，两掌心向对，掌指向

下。目视前方（图11—11）。

乙左臂屈肘左手反掌按在甲右掌上面，用力夹挤、压紧掌心向下，掌指向后；右掌自然垂于体侧，掌心向后，掌指斜向下。目视前方（图11—12）。



图11—11

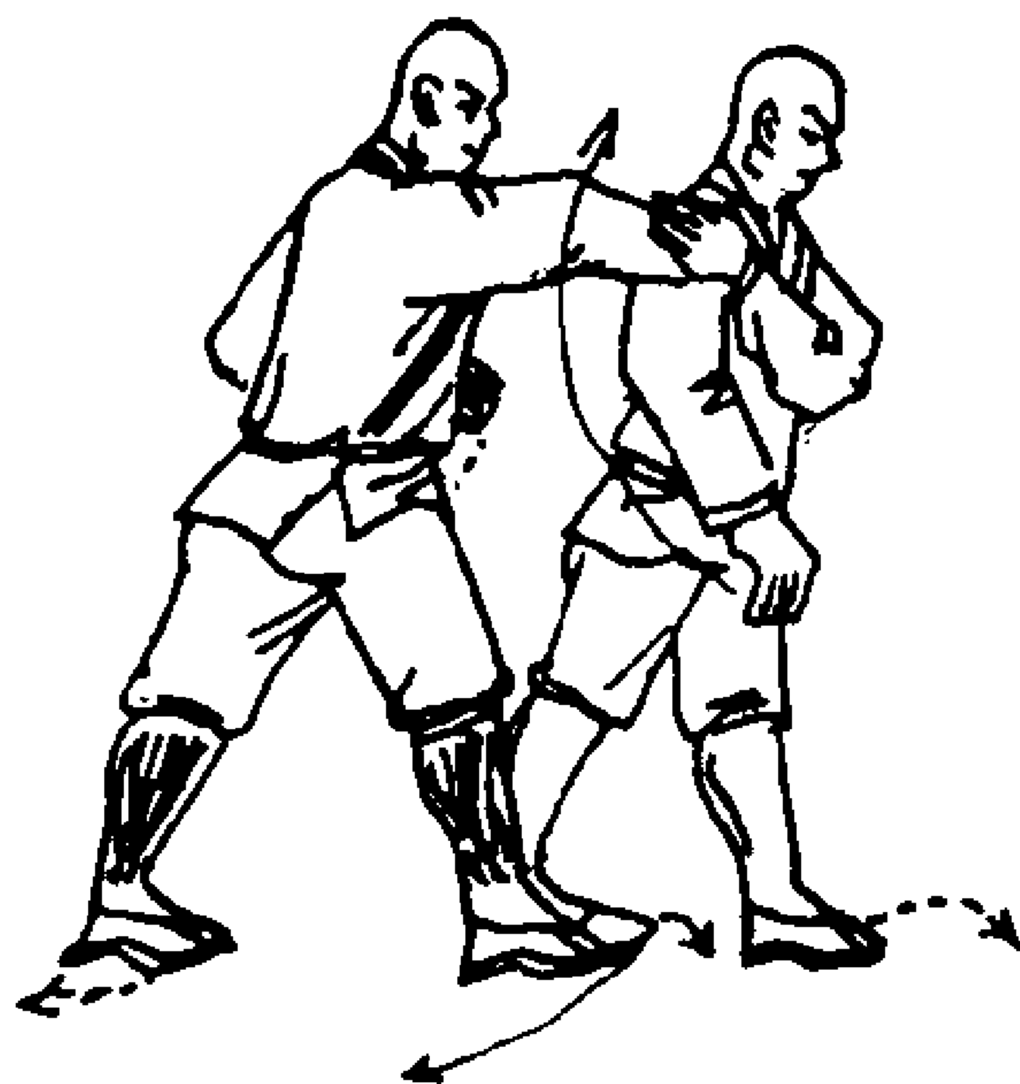


图11—12

乙两脚前移半步，两脚为轴体右转90°，两腿成马步；同时，右臂随势向右上侧屈肘猛力拐臂碰压甲方右臂，两掌置体前方，掌心相对，掌指斜向前。目视甲方。

甲被乙拐击后，失去重心，两腿跪地；右掌在前上方，掌心斜向前，掌指斜向上；左臂屈肘左掌护于右肋前侧，掌心向右，掌指向前。目视乙方（图11—13）。



图11—13

乙左脚尖内旋，右脚后撤半步，体右转90°，两腿变成左高虚步；同时，左掌护于体前方，掌心向右，掌指向前；

右掌展于右后上侧，掌心斜向右掌指向上。目视甲方。

甲倒地（图11—14）。

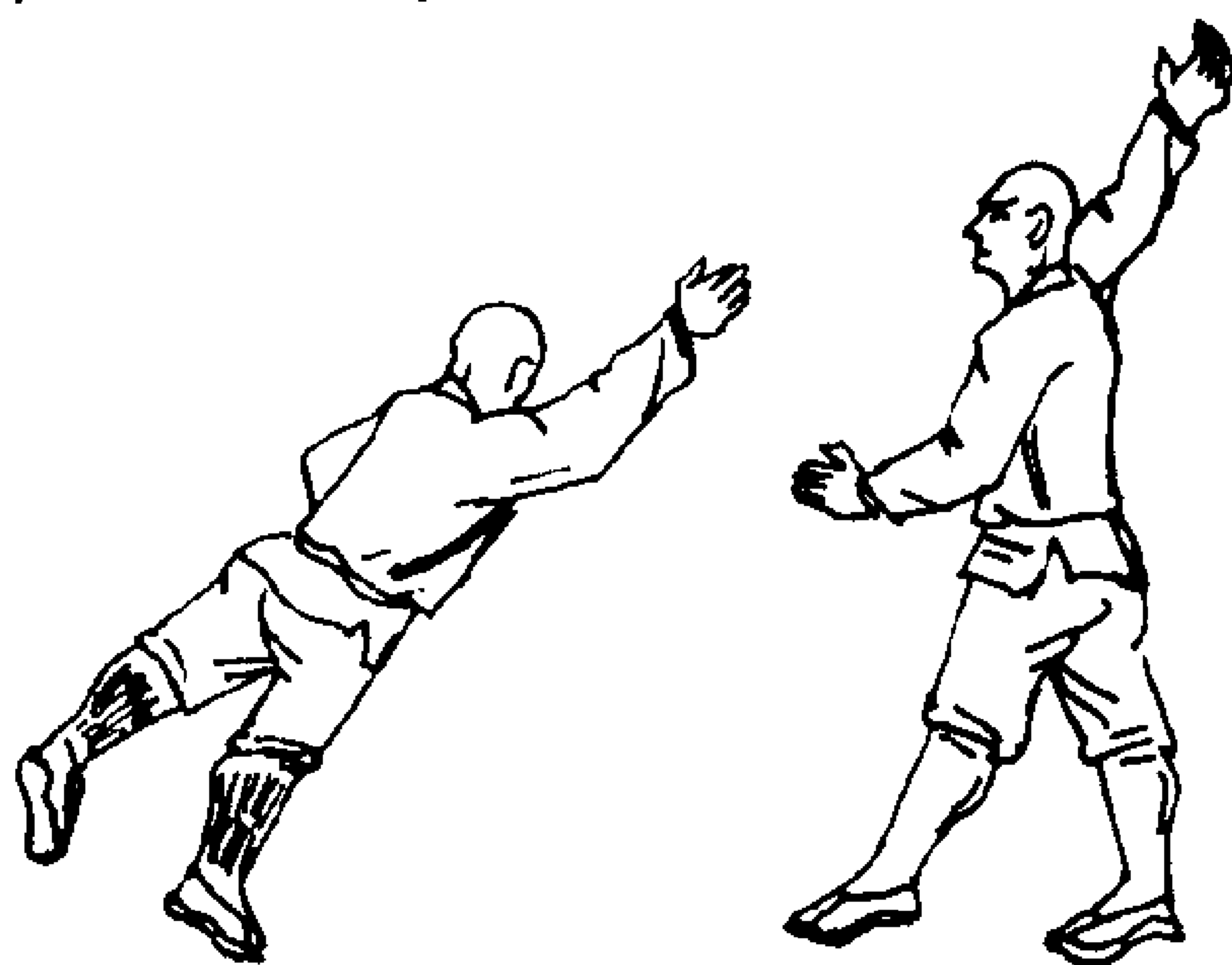


图11－14

第4法：

乙两脚并步站立，两掌置体前，掌心相对。目视甲方。

甲左高弓步；同时，左手抓乙颈前衣领，右臂屈肘右掌护于胸前，掌心向左，掌指向前。目视乙方（图11—15）。

乙右脚前移，左脚后移，两腿成右弓步，同时左掌抓住甲方左手腕，右掌抓住甲左小臂肘关节。目视甲方（图11—16）。



图11－15

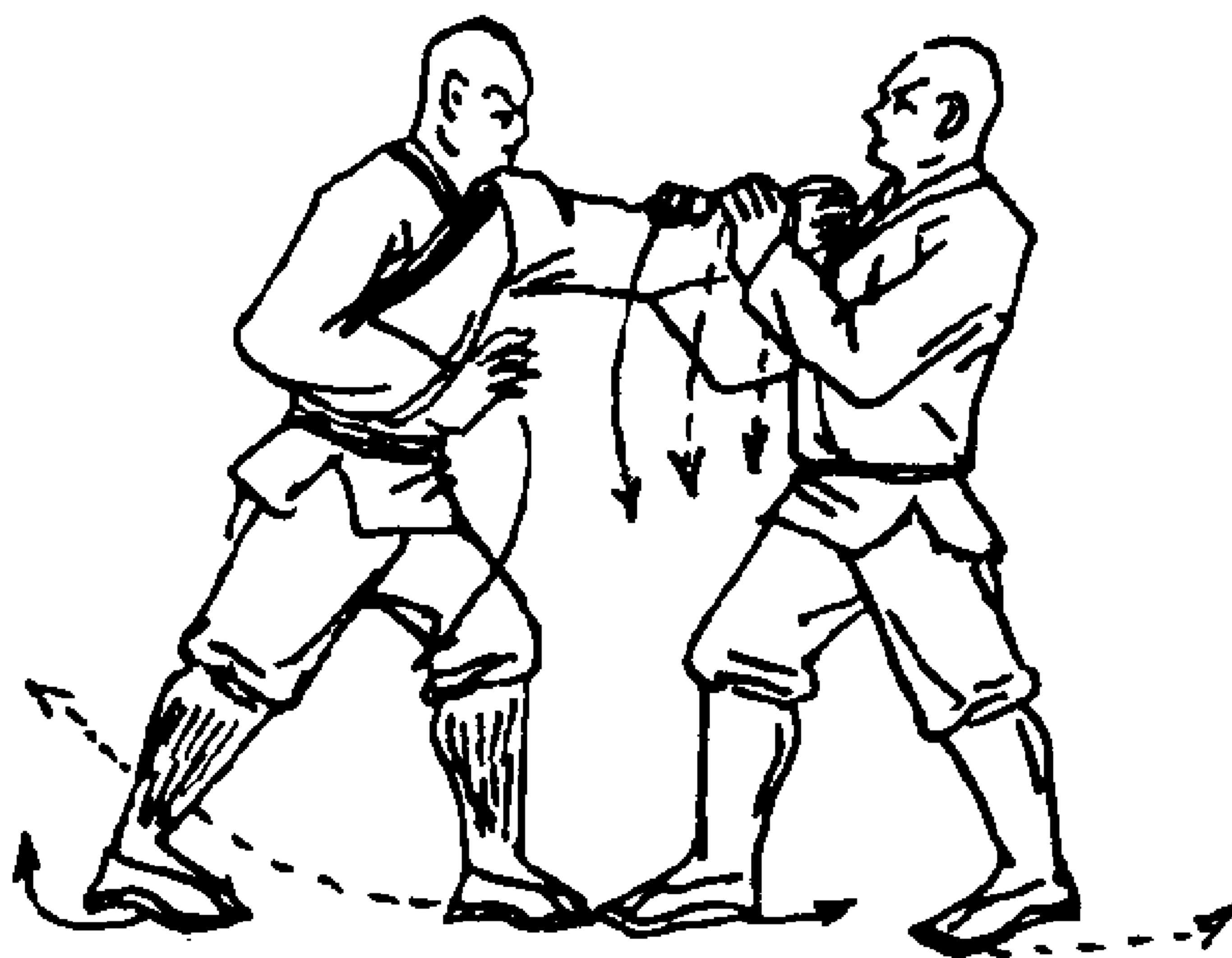


图11－16

乙两脚后撤半步，两腿变成右弓步；同时，左手抓甲左手向前上方折腕后带，配合以右手猛力下压、后拉甲左小臂。目视甲方。

甲为缓解折腕的疼痛，两脚滑步后伸，两腿跪地，右掌向前下方仆地，掌心向下，掌指斜向外；左掌被拿住。目视乙方（图11—17）。

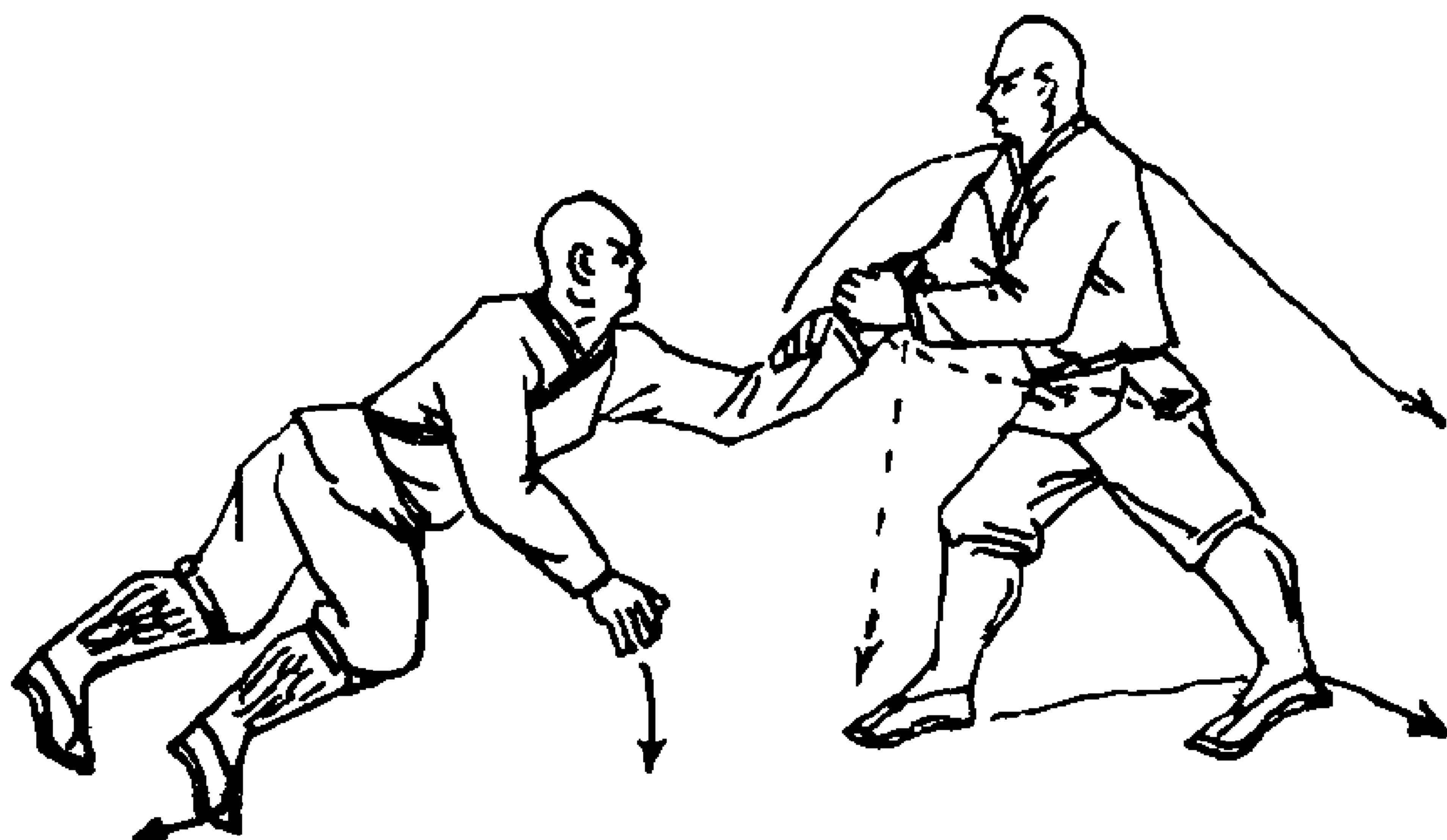


图11－17

乙右脚后撤一步，两腿变成左高虚步；同时两手向下猛力拉随即放开，右掌摆于体右后侧，掌心向后，掌指斜向下；左掌护于体左前下侧，掌心斜向右，掌指斜向下。目视前下方甲头部。

甲倒地（图11—18）。

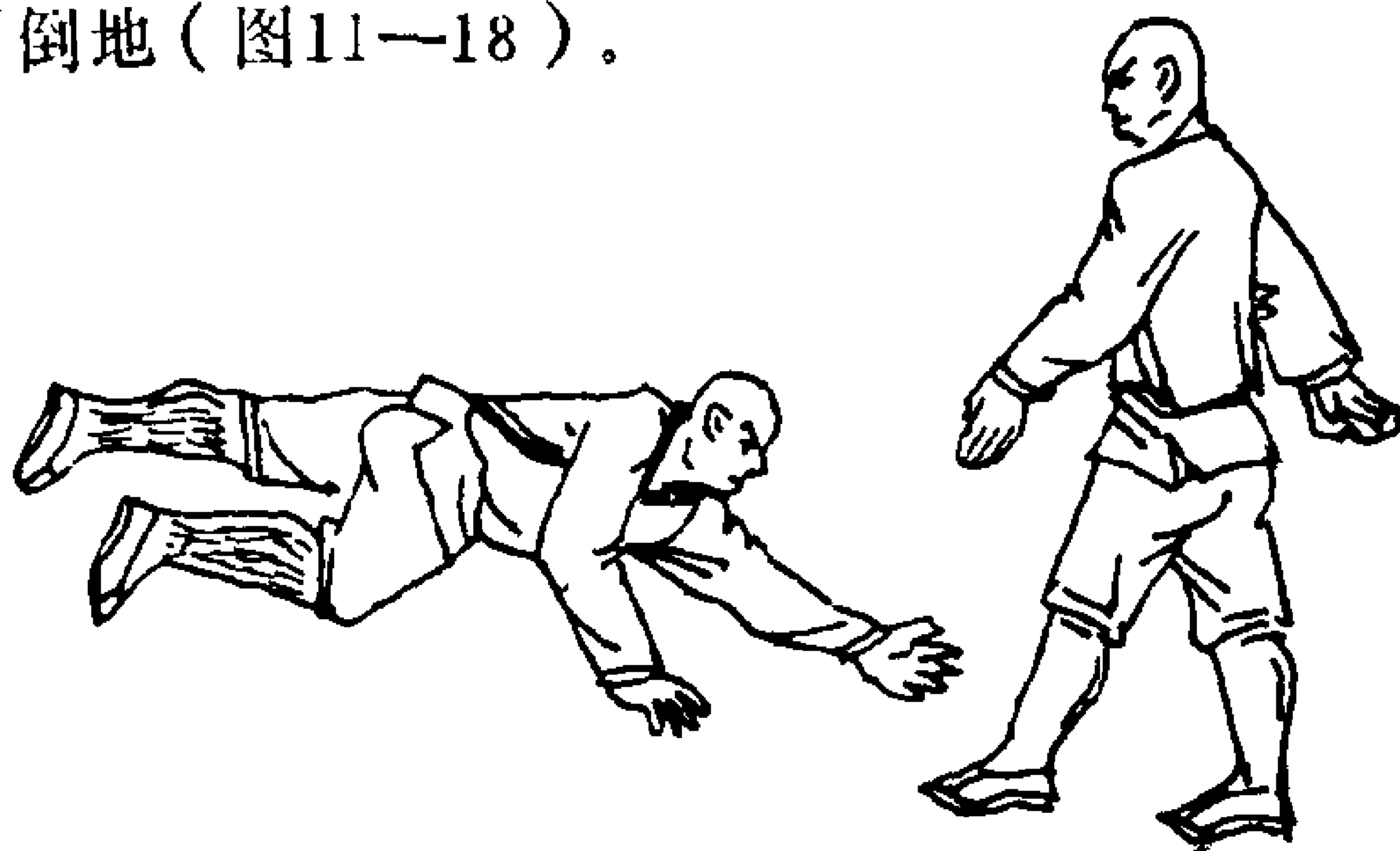


图11－18

第5法：

甲右弓步；同时，右手抓住乙方胸前衣服不放；左臂屈肘左掌护于左肋前侧，掌心向右，掌指斜向前。目视前方。

乙两脚斜丁步站立，两掌展于两侧，掌心斜向前，掌指斜向外。目视前方（图11—19）。

乙左脚前上半步，两腿变成左弓步；同时，左掌向前抓击甲方后脑；右掌抓击甲方下颌。目视甲头部。

甲右弓步不变，双手抓住乙方胸前衣服不放。目视乙方（图11—20）。

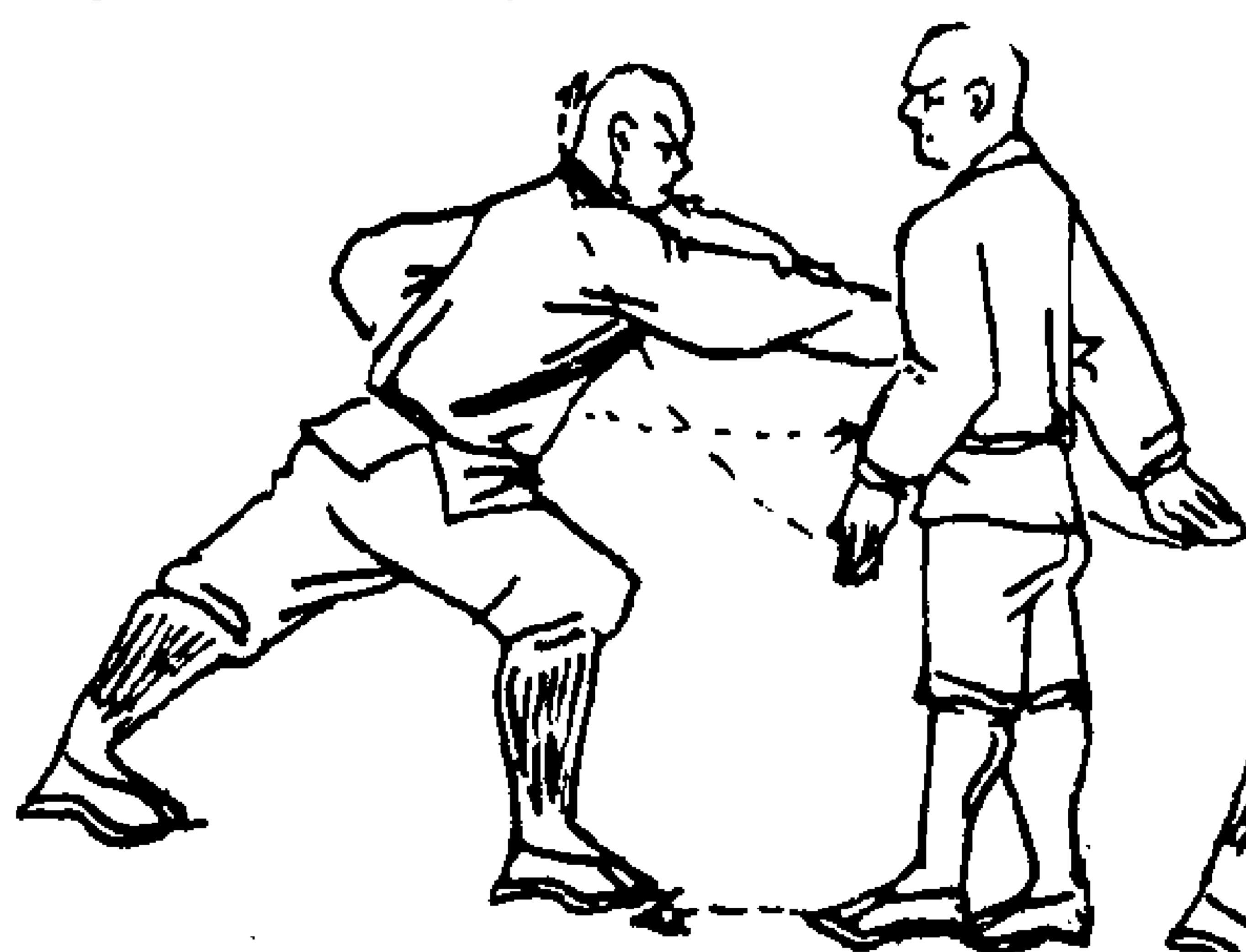


图11－19

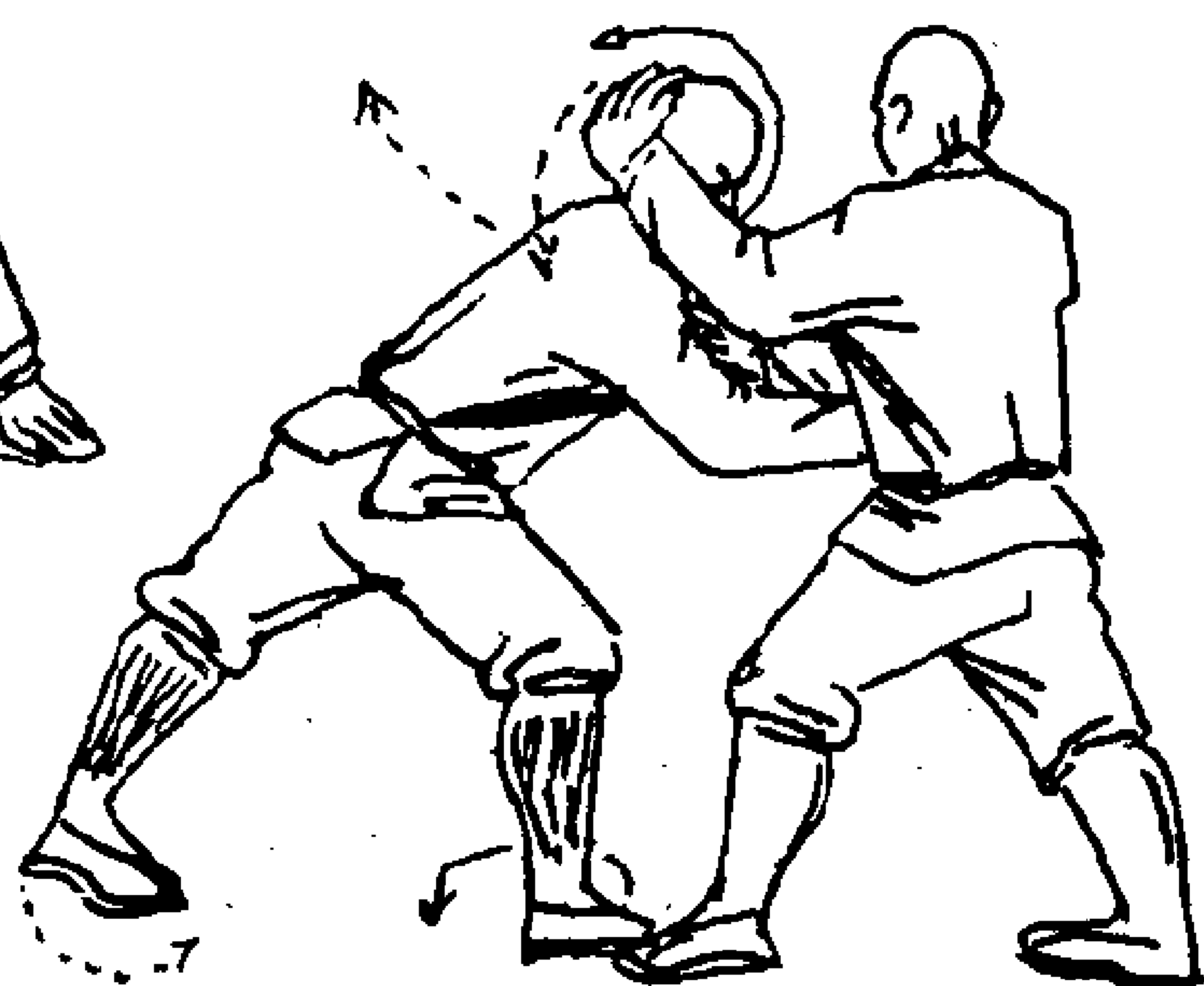


图11－20

乙两腿左弓步不变；同时，两掌用力夹住甲头部向左猛力旋拧，左掌向回拉，右掌向前推，两掌交错相互用力。目视甲方后背。

甲两脚为轴，体左转180°，上体后仰，同时两掌放开乙，展于体前方，两掌心斜向上，掌指斜向外。目视前上方（图11—21）。

乙左弓步不变，两掌扳住乙头部用力向下拉带，掌心相对，掌指向前。目视甲方。

甲倒地（图11—22）。

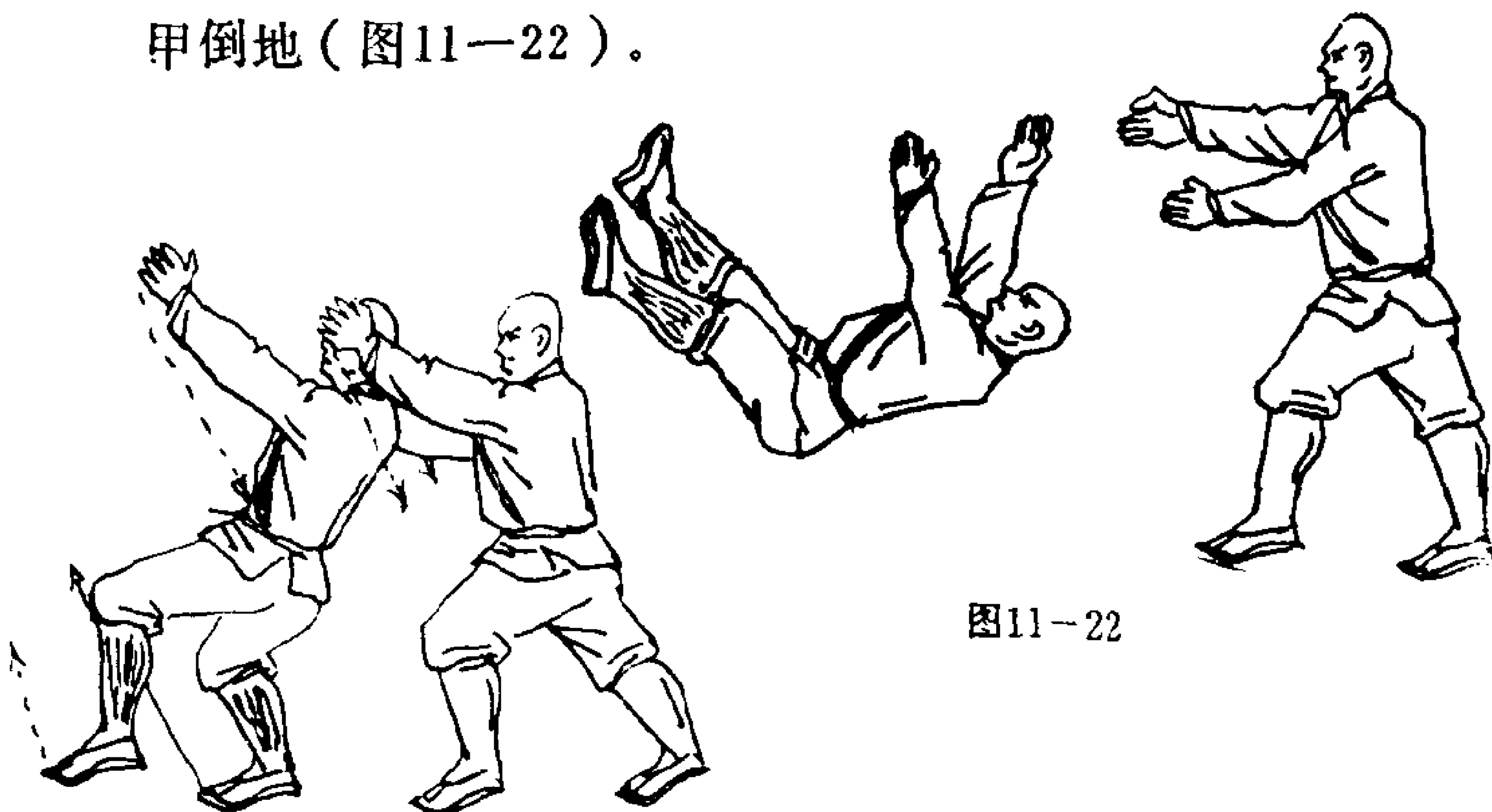


图11—21

图11—22

第6法：

甲右弓步；同时，右手抓住乙方胸前衣服不放；左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向内，掌指斜向前。目视乙方胸部。

乙两脚斜丁步站立，两掌自然下垂于体前方，掌心相对，掌指斜向下。目视甲方（图11—23）。

乙左脚前上一步，绊住甲方右腿，两腿成左悬步虚，外打甲方右小腿；同时，右手反腕抓住甲方右手腕，左手抓推甲方右肩，两手一同用力向左抓拉按击。目视甲方。

甲左脚跟内旋，两腿变成高叉步；右臂被抓，左臂屈肘左掌护胸。目视乙方（图11—24）。

乙左脚落地，两腿成大叉步；右手抓甲右手腕折腕下拉，掌心向下，掌指向前，同时配合以左手猛力按压甲右

肩。目视甲方。

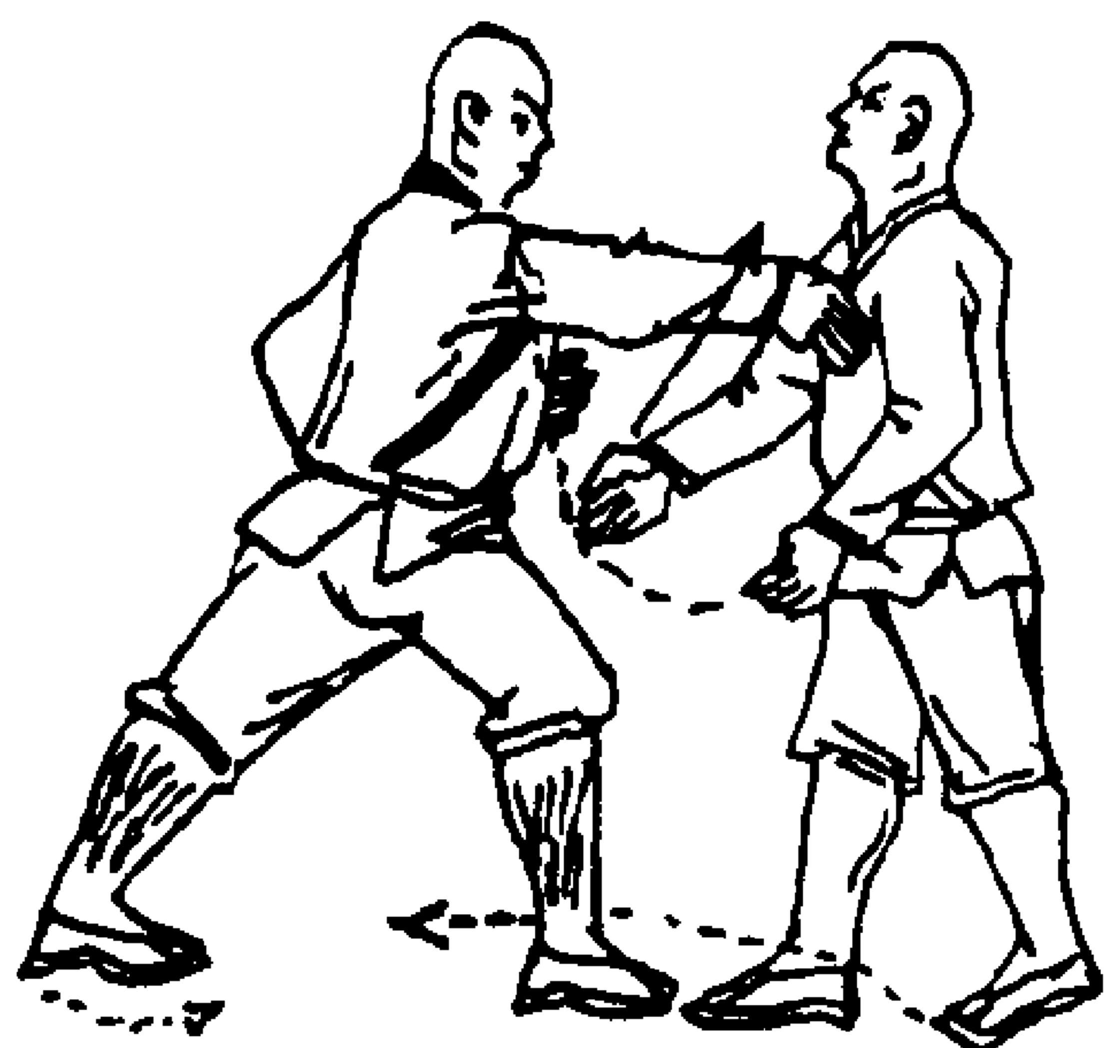


图11－23

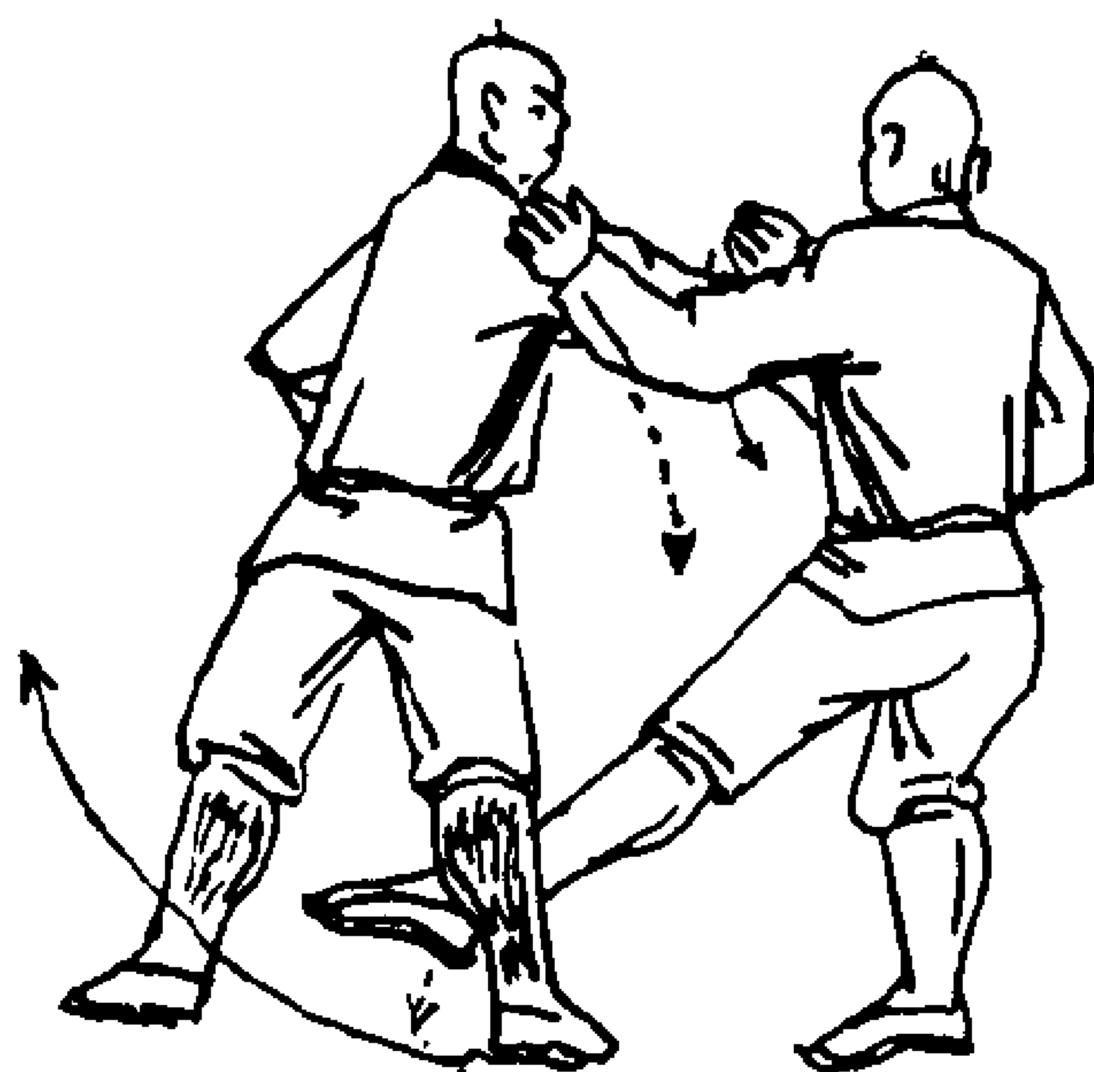


图11－24

甲被抓拉、按压后，右脚向后离地抬起，上体前伏，同时，左掌欲仆地，掌心斜向下，掌指向前；右手被擒。目视前下方（图11一25）。

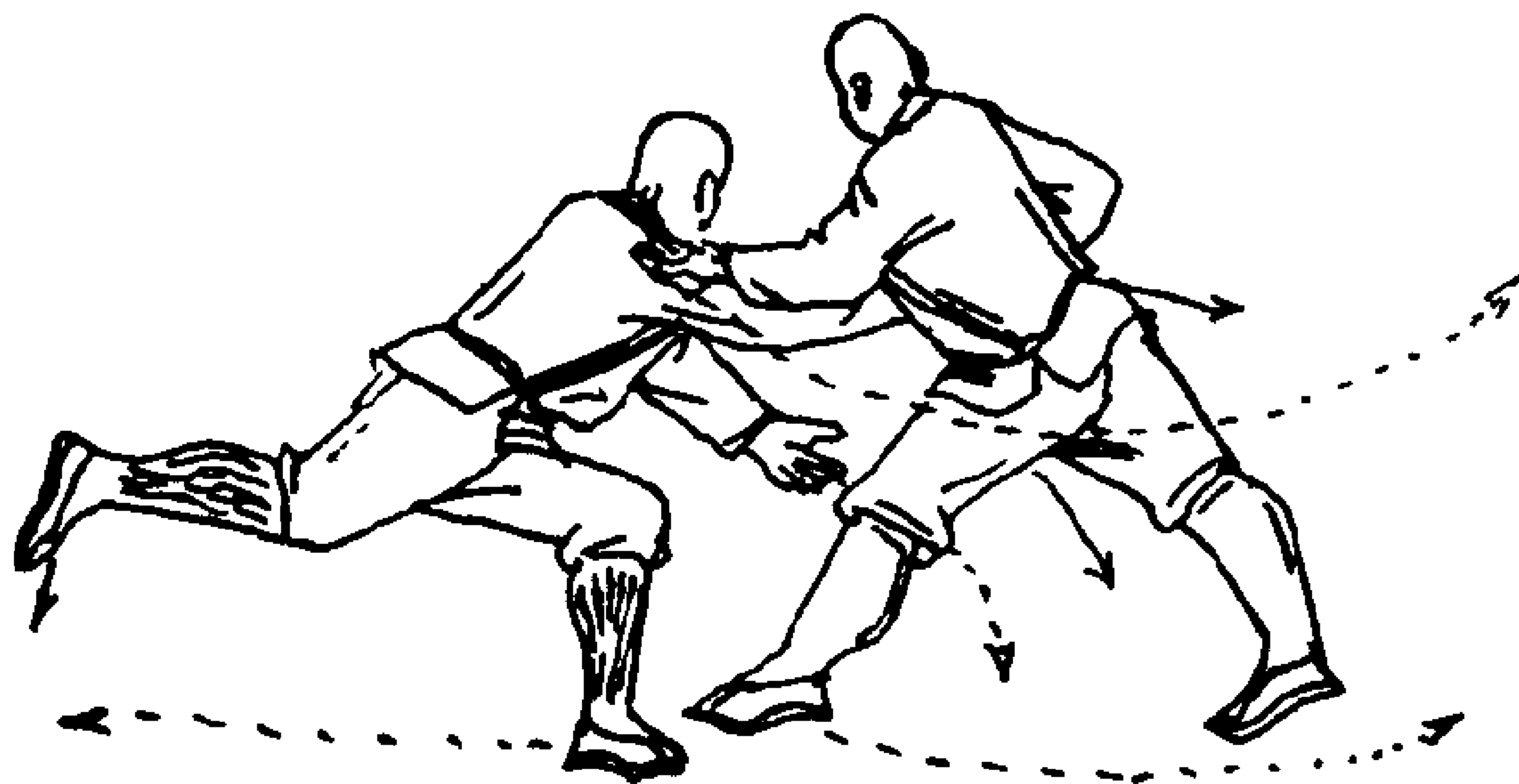


图11－25

乙左脚后撤一步，两腿变成斜丁步站立；同时两手放开乙右手臂，收回后展于体前后两侧，右掌在前，掌心向左，掌指斜向下；左掌在后，掌心向外，掌指斜向下。目视甲方。

甲倒地（图11—26）。

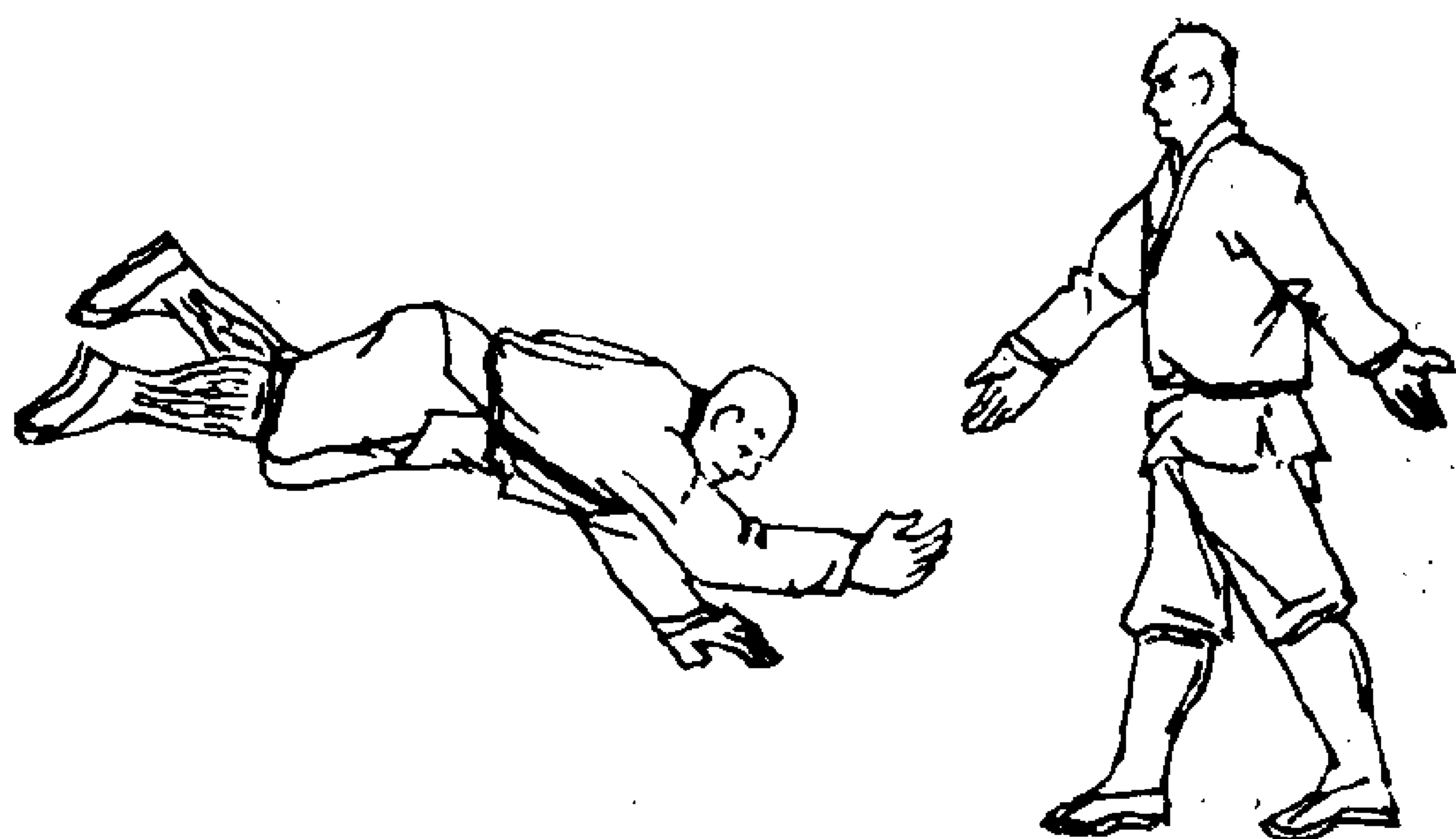


图11—26

第7法：

甲左弓步；同时，左手抓拿乙右肩不放；右臂屈肘右掌护胸，掌心向前，掌指向上。目视乙方。

乙两足开立，上体正直，两掌自然下垂，掌心向内，掌指向下。目视甲方（图11—27）。

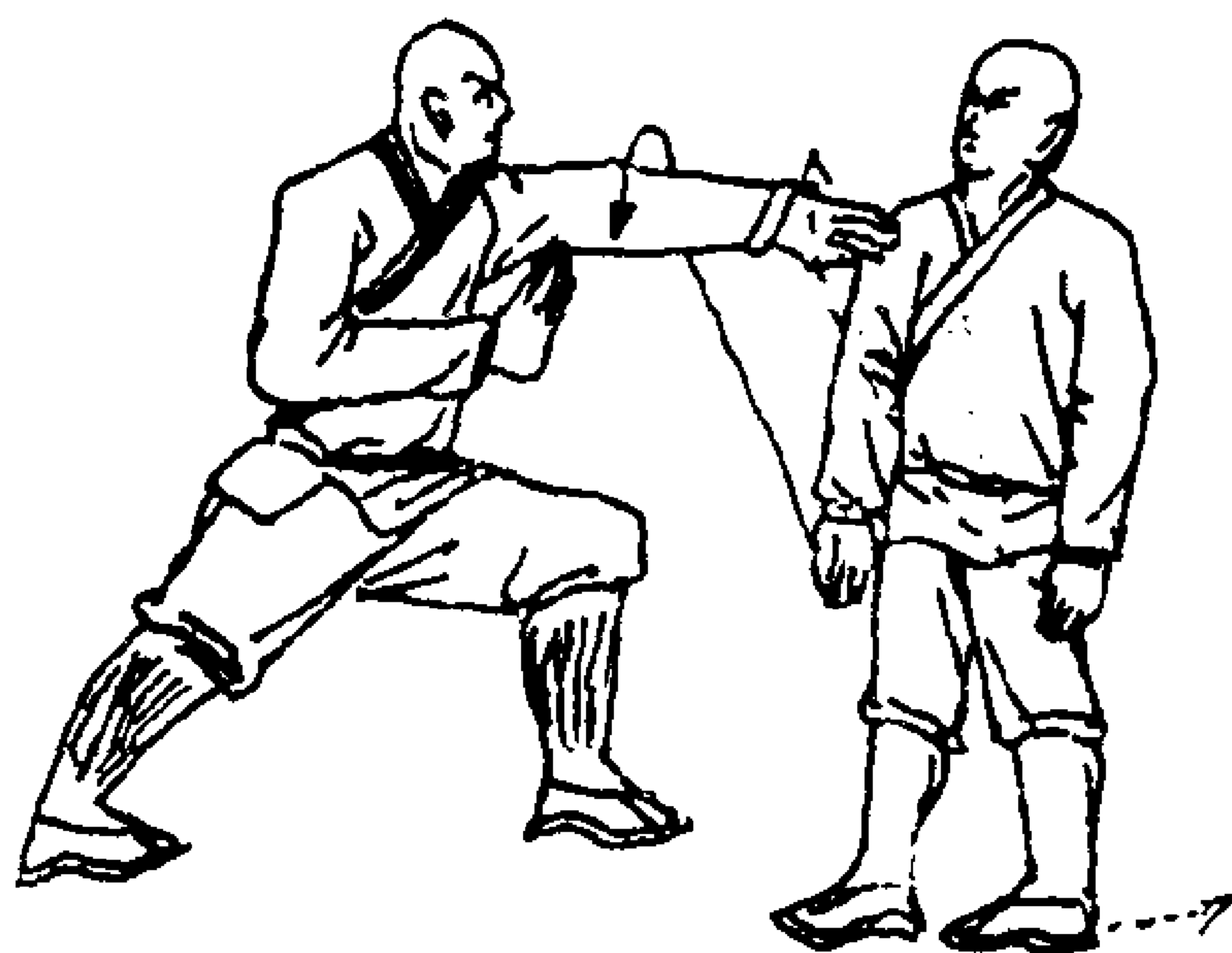


图11—27

乙左脚后撤一步，两腿变成右弓步；同时左臂屈肘左手按住甲左手，拿紧不放；右手抓拿甲左肘关节不放。目视甲方。甲弓步不变：左手被擒住；右臂屈肘右掌护胸前，掌心向前，掌指向上。目视乙方（图11—28）。

乙两脚后移，两腿右弓步不变，同时，左手抓拿甲左手，右手按压甲左肘关节，双手合力，向下猛力按击拉带。目视甲

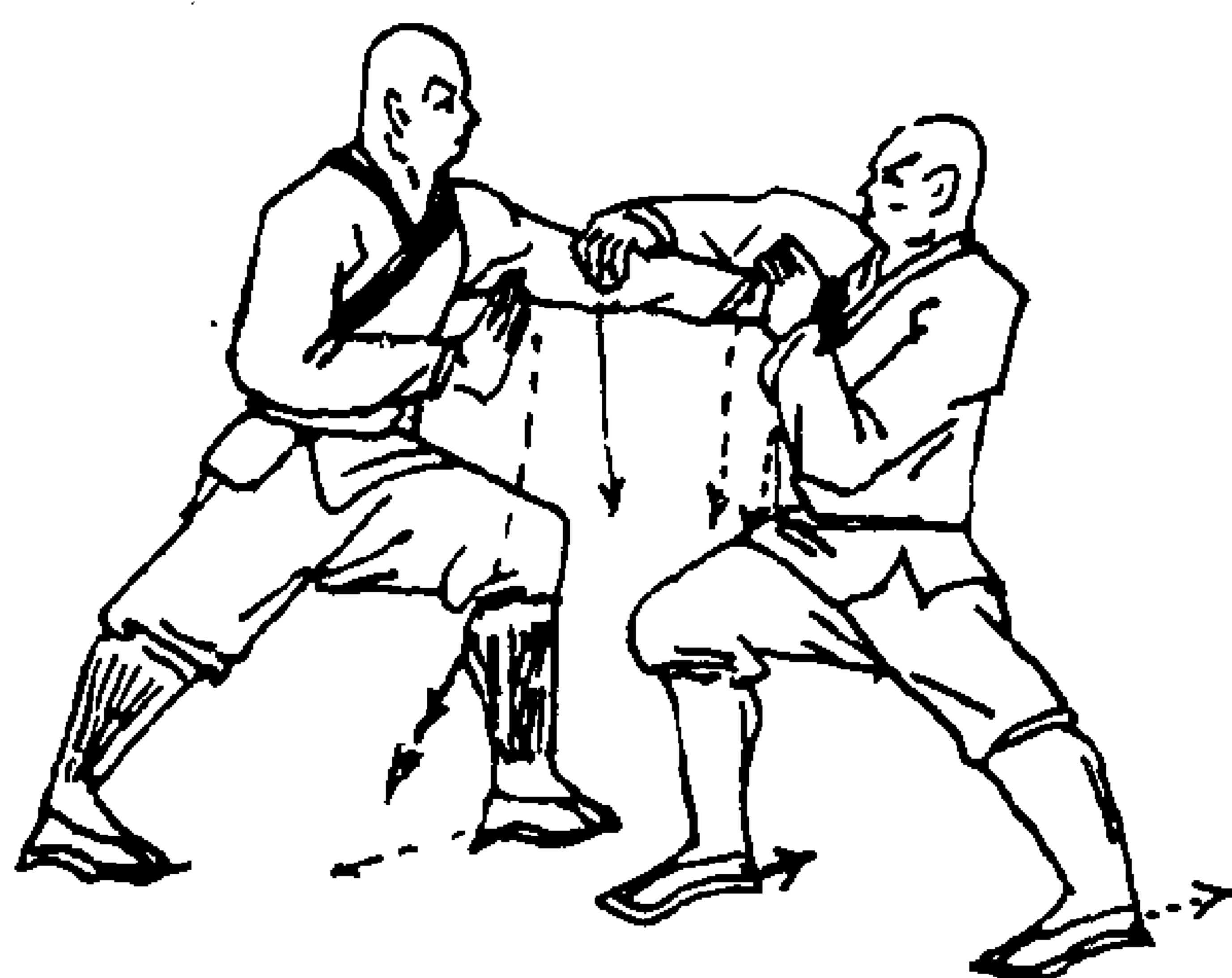


图11－28

方。甲左脚内移，两腿变成马步；同时，右手左右前侧按地，掌心斜向下，掌指斜向外；左手被抓拿。目视前下方（图11－29）。

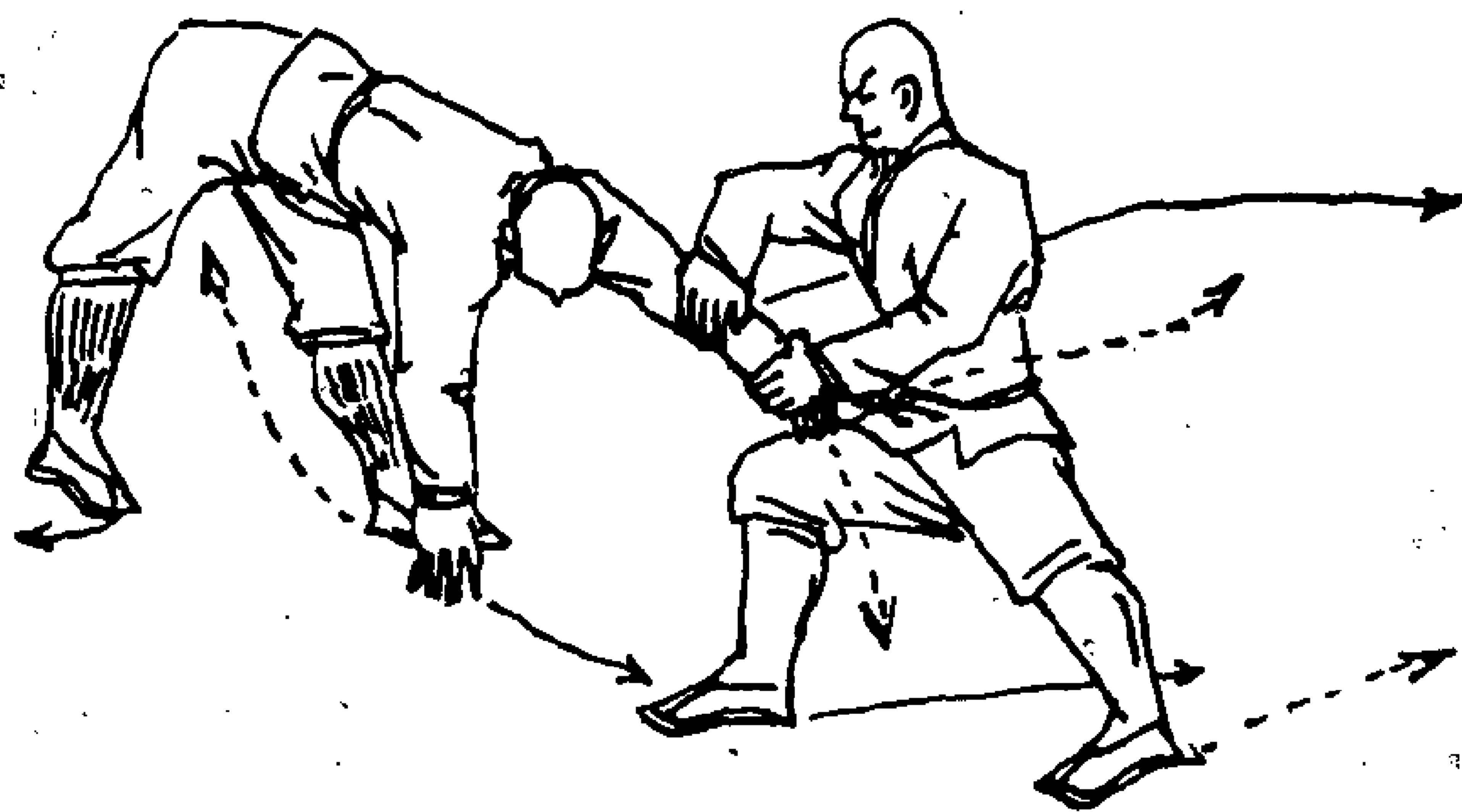


图11－29

乙两脚离地后撤一步，两腿变成高叉步；同时，右掌收回甩摆于体后，掌心斜向外，掌指斜向后，左掌收护于体左前侧，掌心向右，掌指向前。目视甲方。

甲倒地（图11－30）。

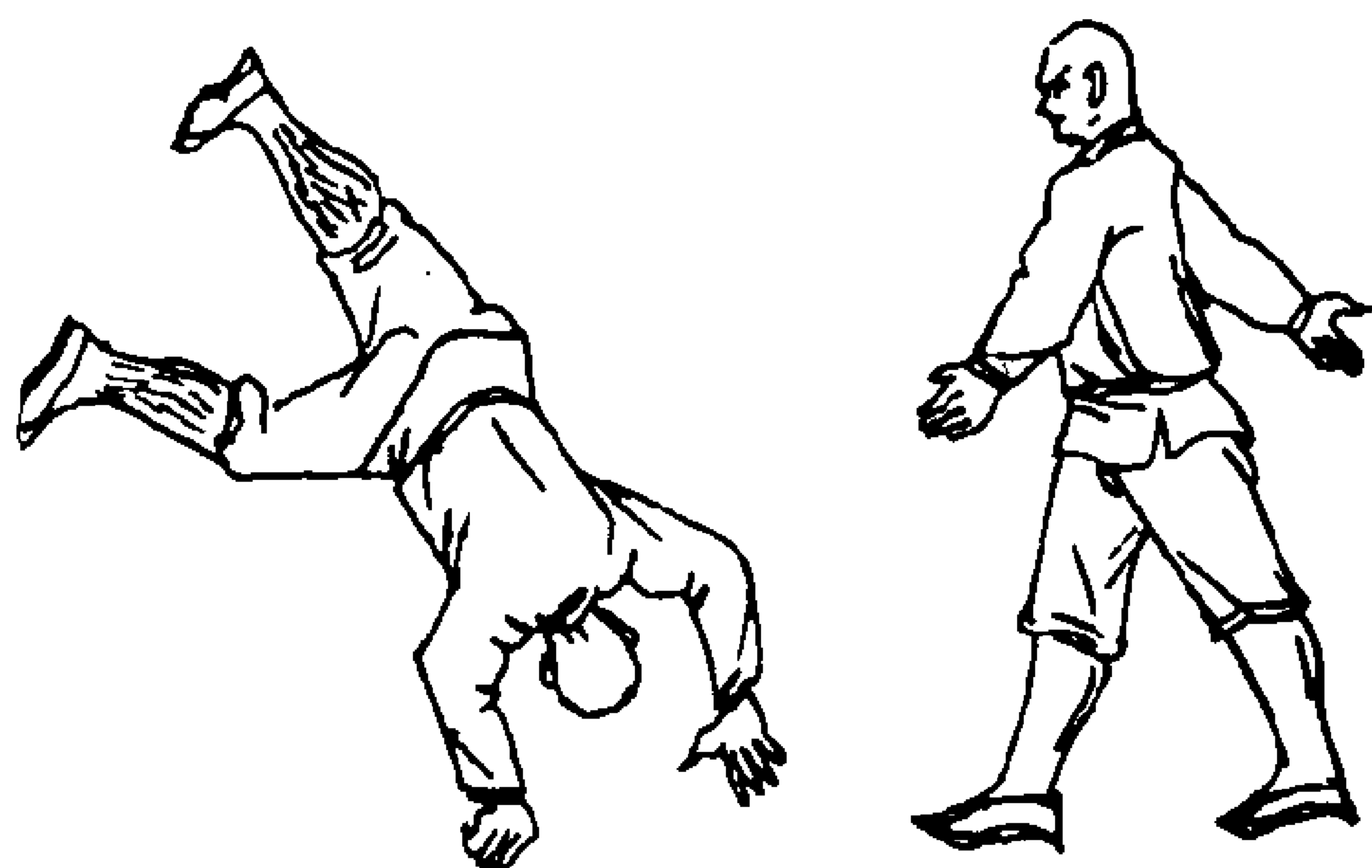


图11－30

第8法：

甲右弓步；同时，右手抓击乙方左耳；左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视乙方。

乙两腿成叉步，两掌展于左右两侧，左掌心向内，右掌心向外，两掌指斜向下。目视甲方（图11－31）。

乙两脚前后换步，两腿成右弓步；同时，左臂屈肘左掌反抓甲右手心内侧；右臂屈肘右手由下向上托抓甲右肘尖。目视甲方。

甲右脚前移步，右弓步不变；右掌被抓拿，左臂屈肘左掌护胸，掌心向里，掌指向前。目视乙方（图11－32）。

乙右弓步不变；同时，左掌抓甲右掌向外旋腕、拧转并下拉；右掌抓甲肘尖先向后上一抬，再向左外侧下压，使甲右小臂翻转。目视甲方。

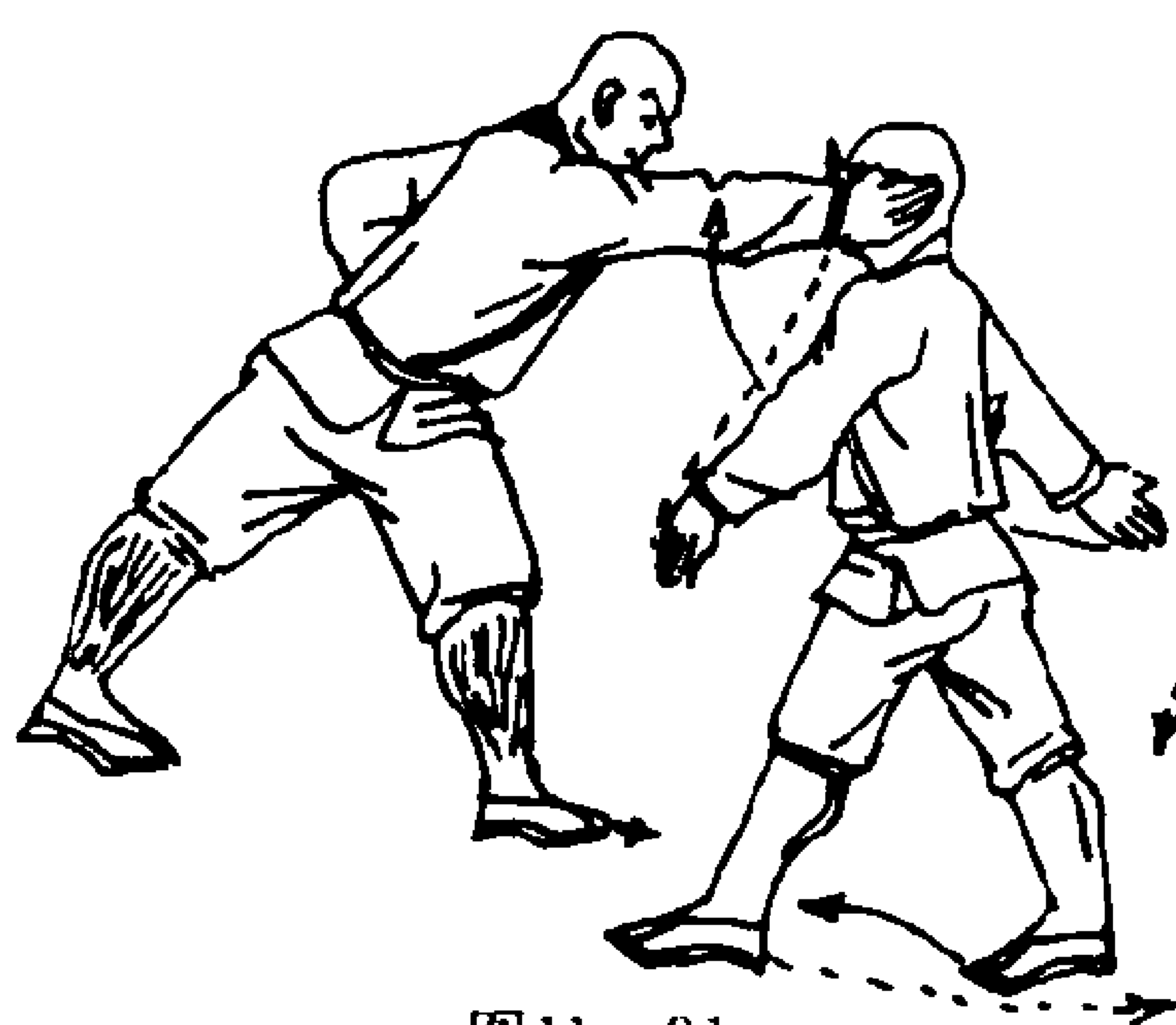


图11－31

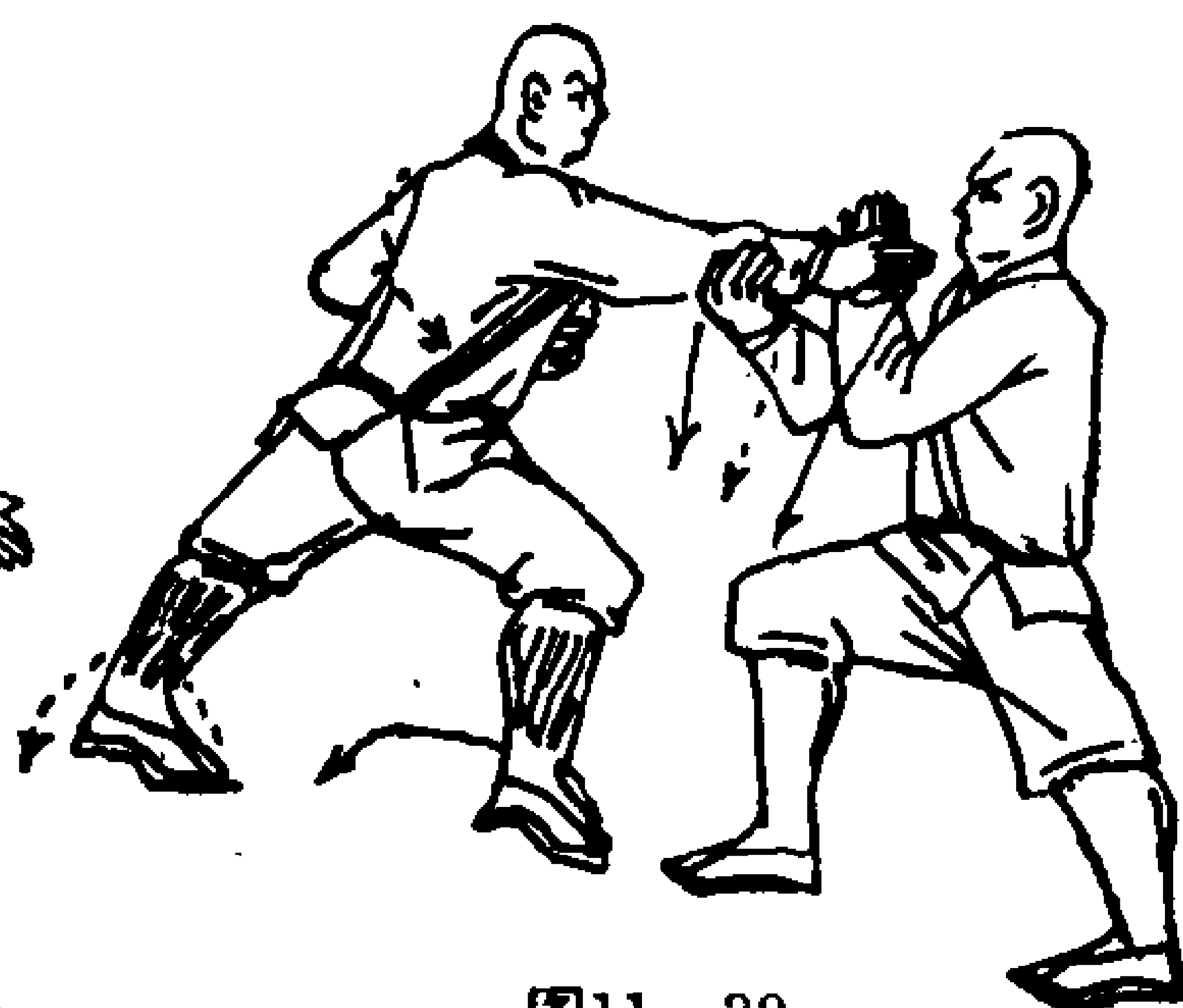


图11－32

甲右脚内收，左脚为轴，体左转180°；上体后仰，右手被擒；左臂屈肘左掌护肋间前侧，掌心向内，掌指向前。目视前上方（图11－33）。

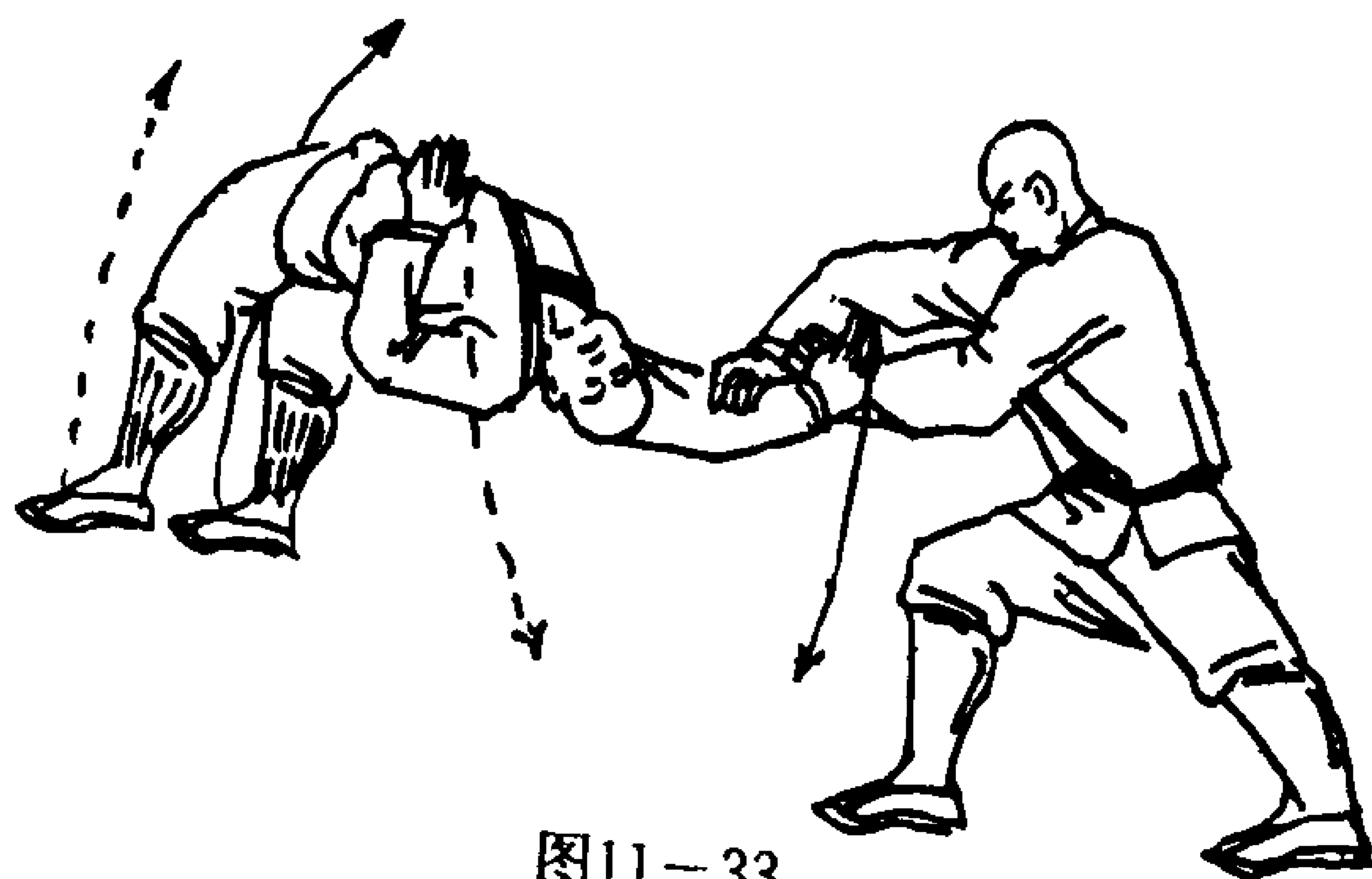


图11－33

乙上体直立，右掌上举于头右上侧，掌心向左，掌指向上；左掌摆于左右侧，掌心斜向内，掌指斜向下。目视甲方。

甲倒地（图11－34）。

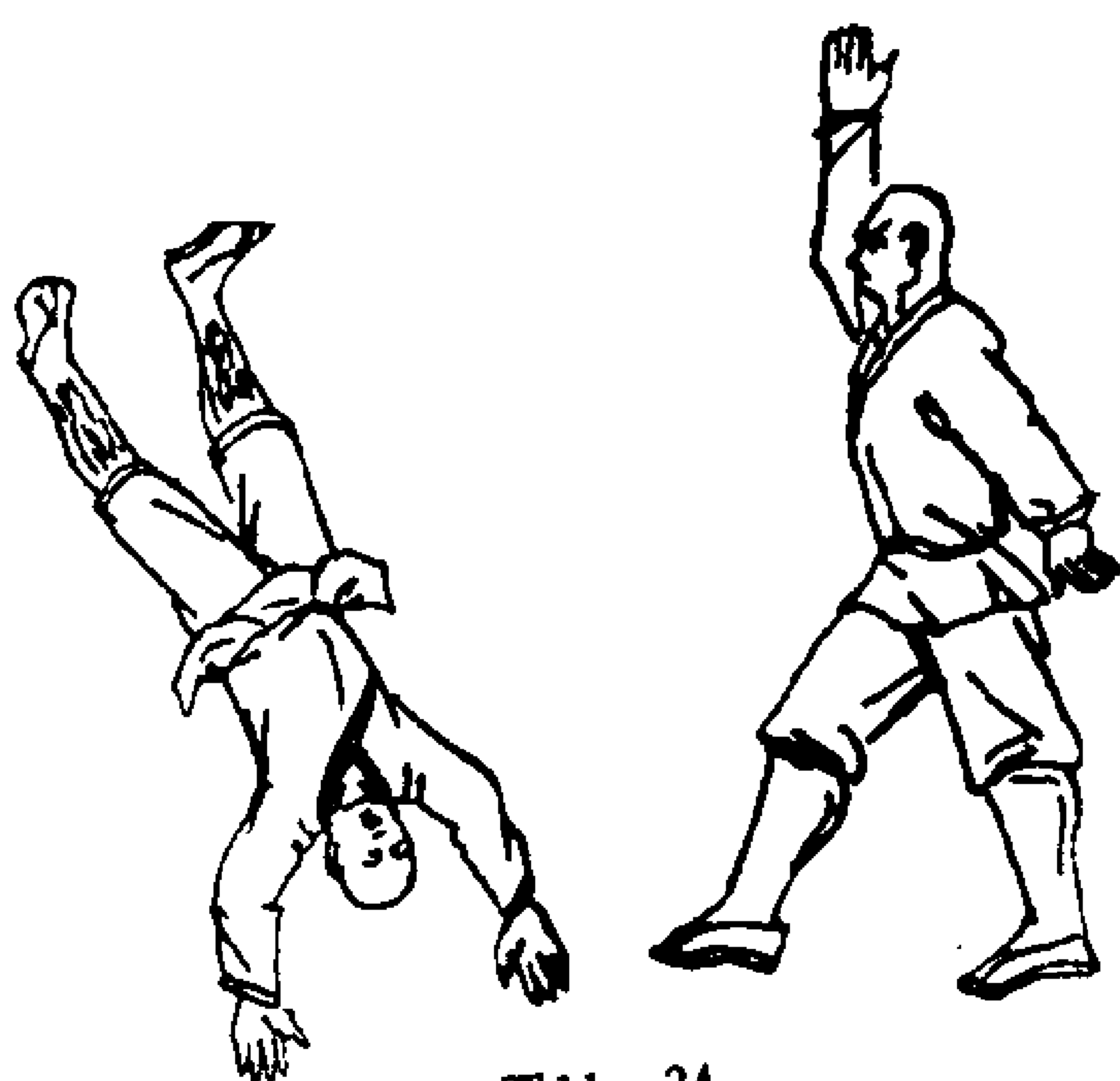


图11－34

第9法：

甲两腿高叉步；同时，右手抓拿乙方右手腕；左掌护于身前，掌心向右，掌指向下。目视乙方。

乙两腿成右高弓步；同时，右手被甲拿住；左掌自然垂于体左侧，掌心向下，掌指向外。目视前方（图11－35）。

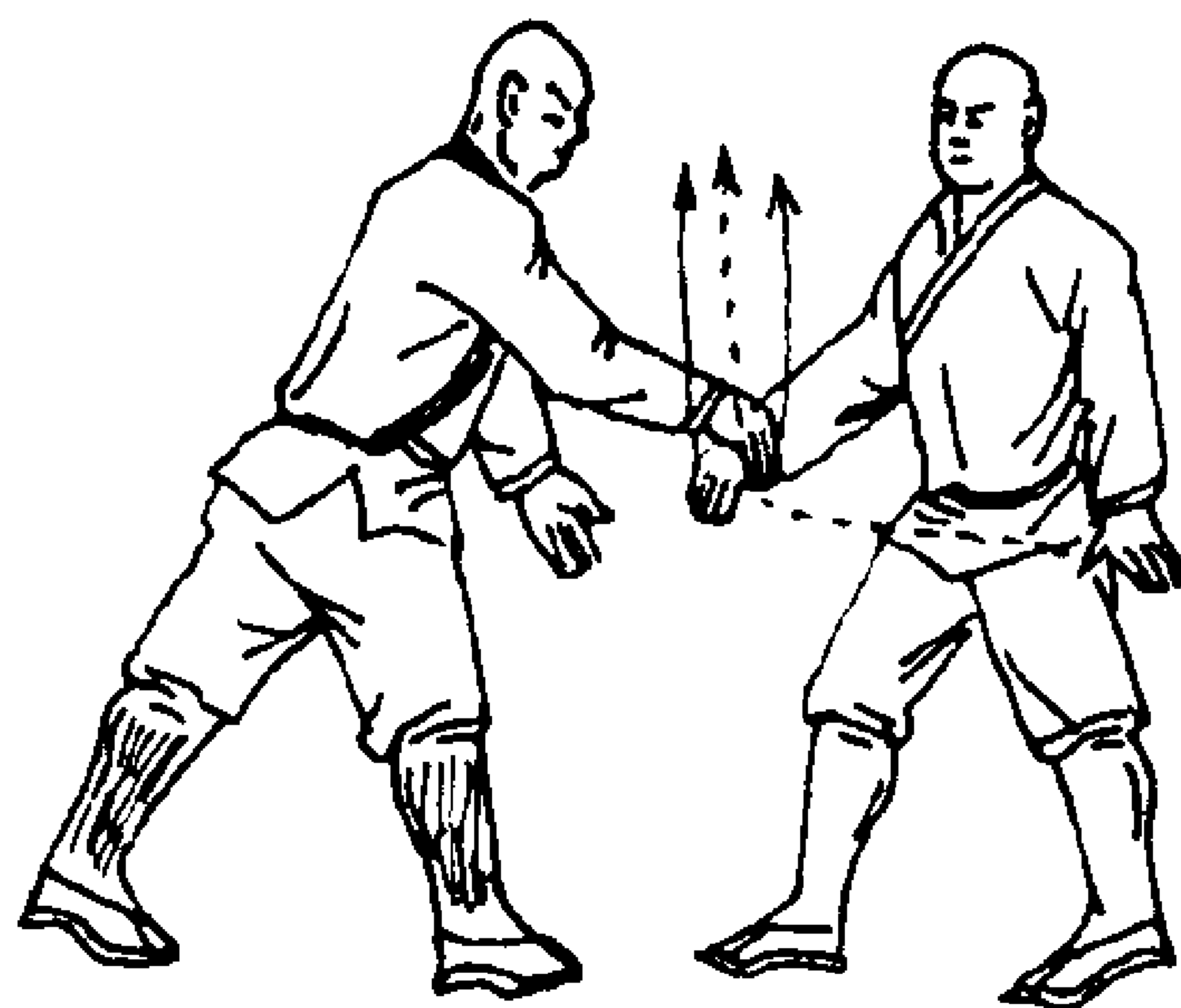


图11－35

乙左掌向前按住甲右手背，同时右手上抬，两手夹住甲方右手，向上反腕缠拧。目视甲方。

甲两腿成叉步；同时，右手被拿；左掌护于体前，掌心向右，掌指向前。目视乙方（图11－36）。

乙两脚前后换步，两腿变成左弓步；同时两掌缠住甲方

右手向下猛拉，再以左肘尖压击甲方右肘关节。目视甲方。

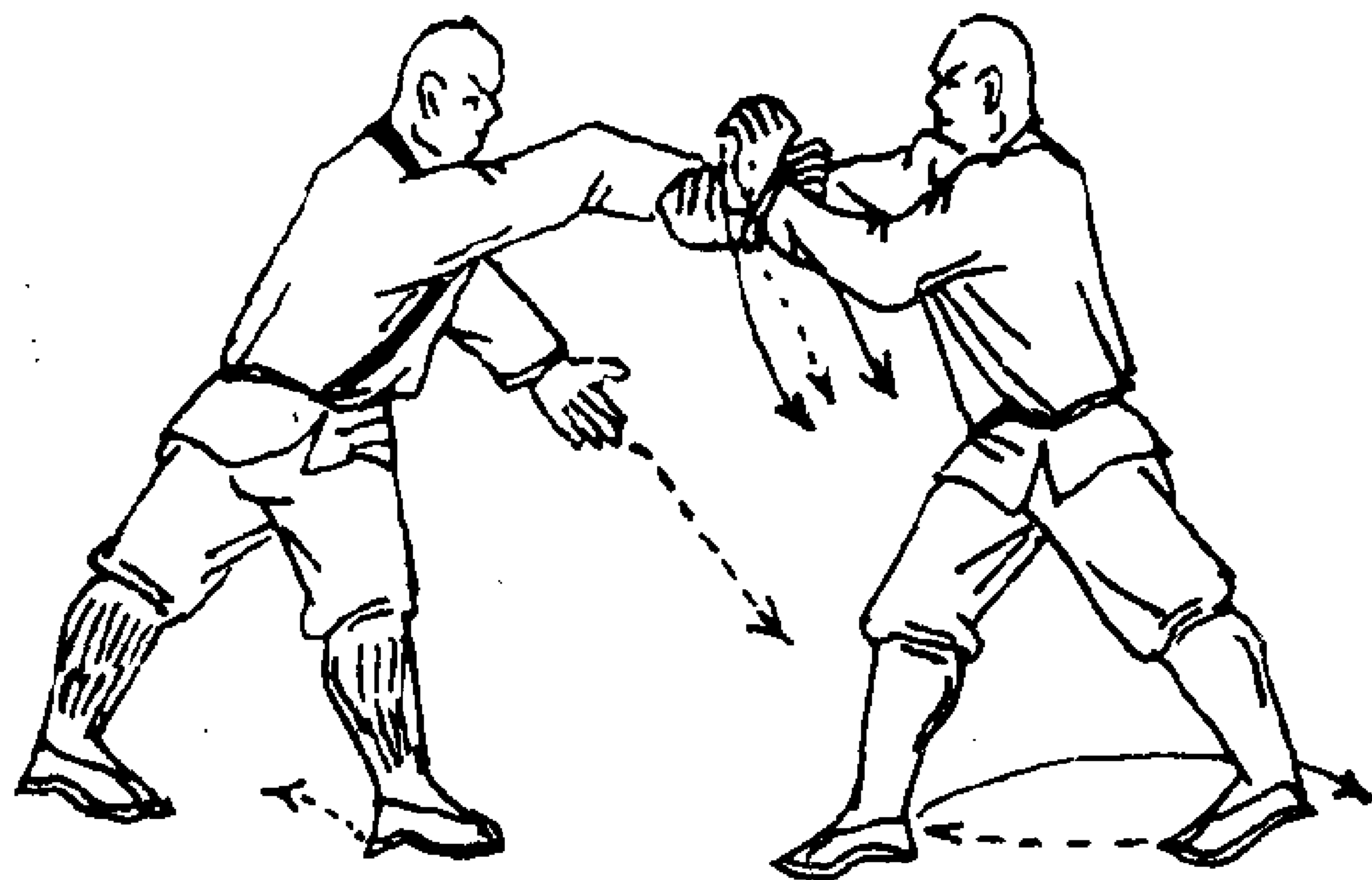


图11－36

甲右脚后移，两腿成右弓步；同时，右手被拿；左掌前伸，掌心斜向下，掌指斜向前。目视乙方（图11－37）。

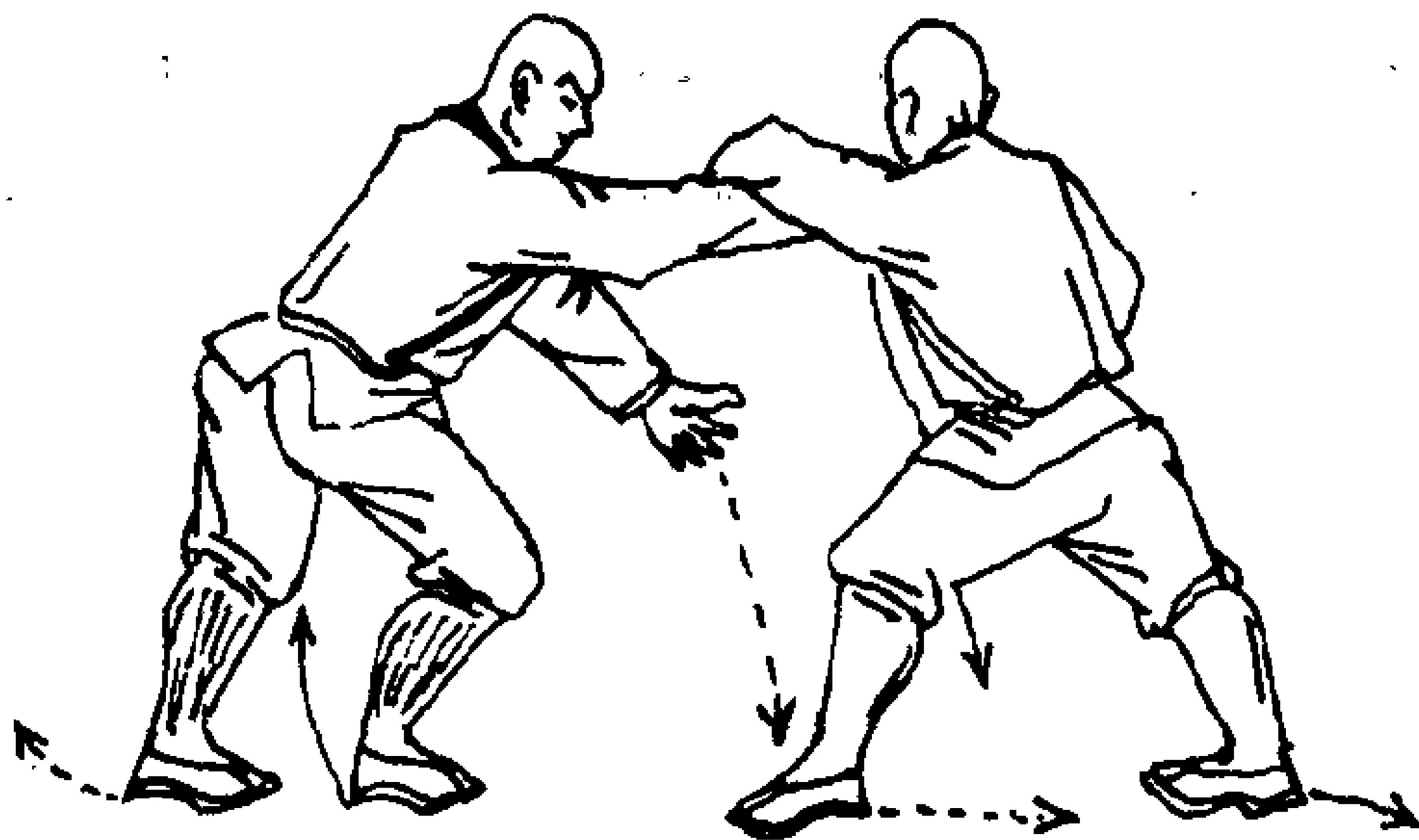
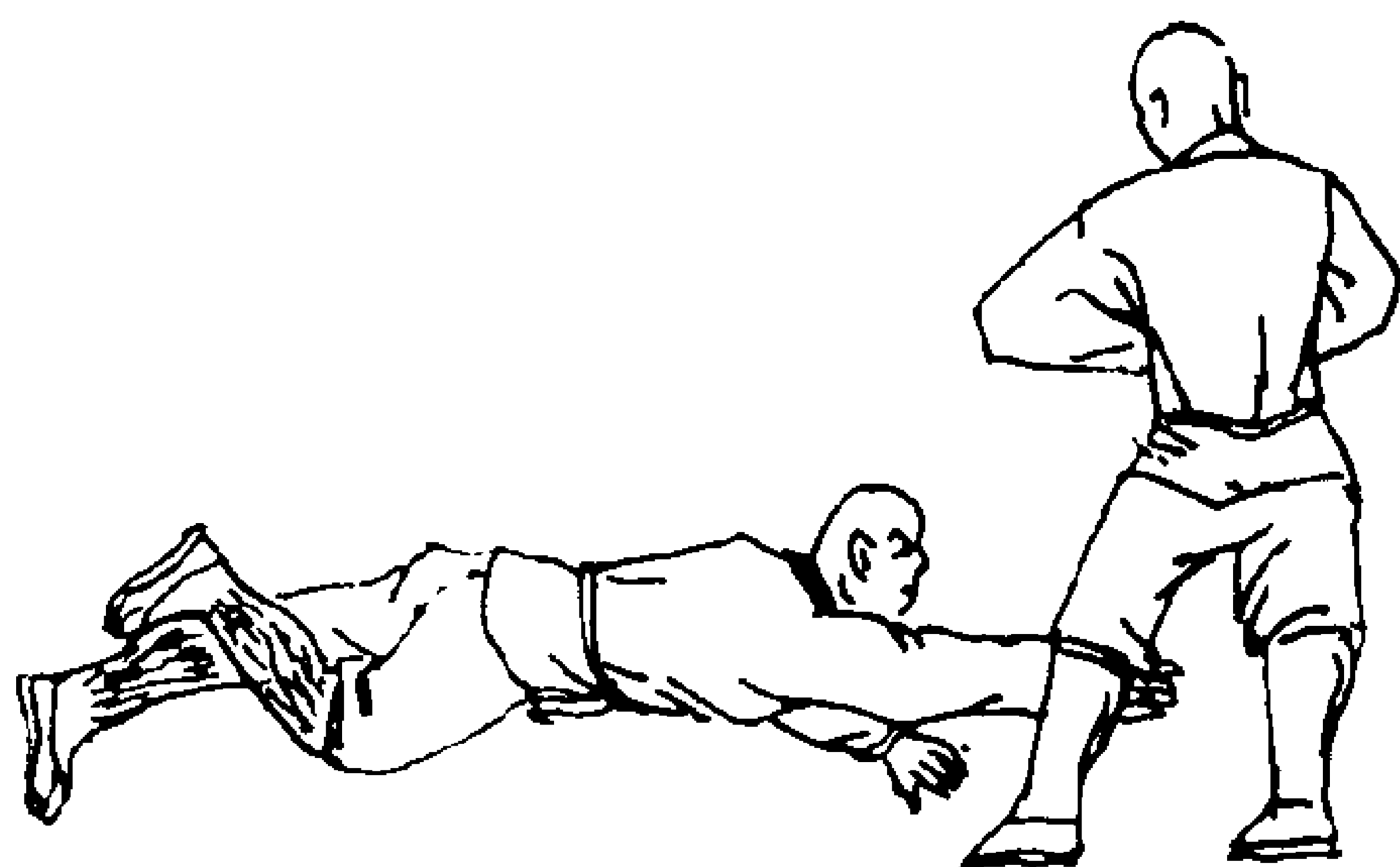


图11－37

乙两脚后撤半步，体微右转；同时，右手、左肘放开，两掌护胸前，掌心斜相对，掌指斜向上。目视甲方。

甲倒地（图11－38）。



第10法：

图11—38

甲两腿叉步，同时，右手抓住乙方右手指不放，左臂屈肘左掌护于左肋前侧，掌心向里，掌指向前。目视乙方。

乙两腿成右弓步；同时，右手指被抓；左掌护于裆前，掌心斜向右，掌指斜向前。目视前方（图11—39）。

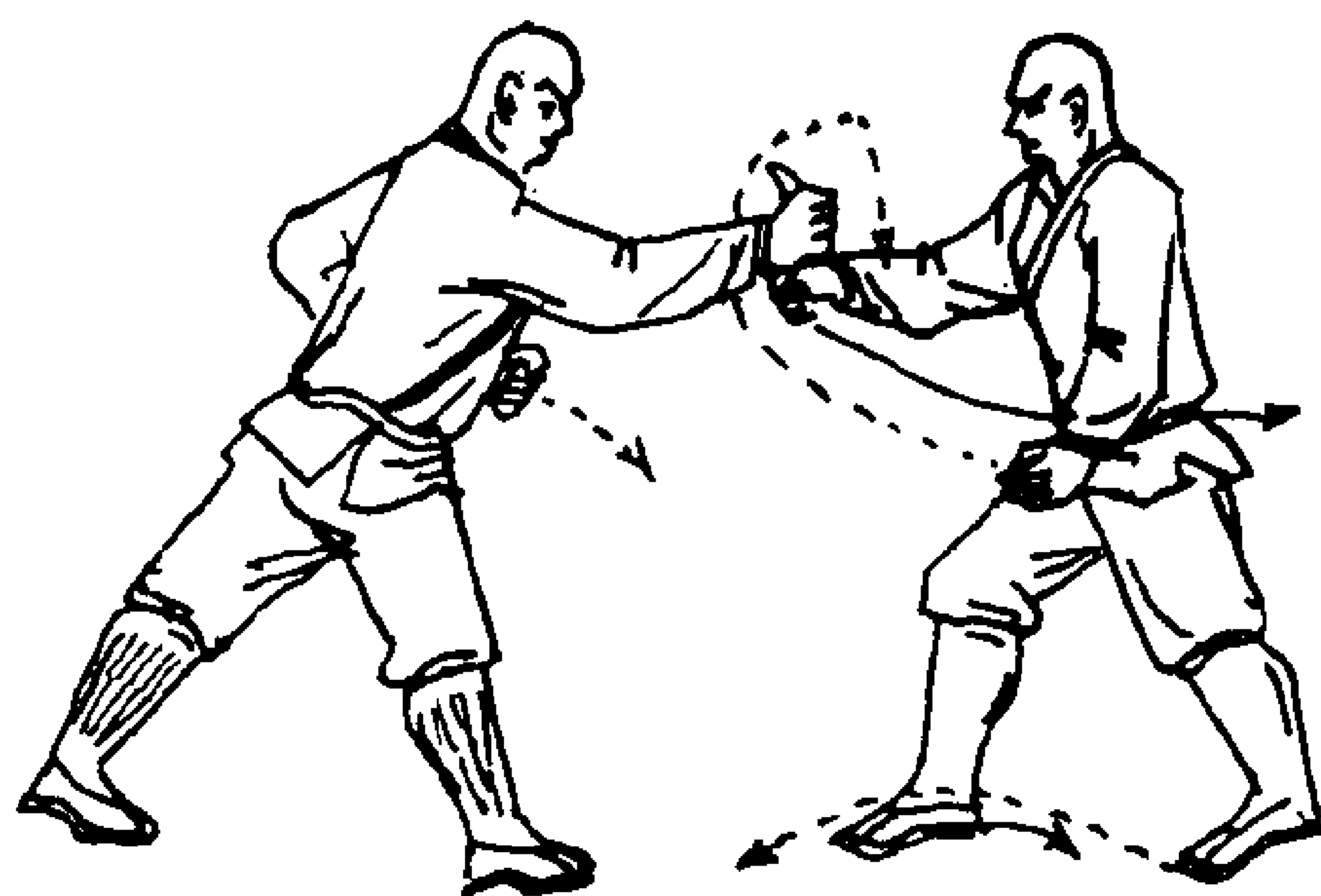


图11—39

乙两脚前后移步，两腿成左弓步；同时左掌向前用力向

下拍击自己的右小臂，随即屈肘护于胸前左侧，掌心斜向下，掌指向后；右掌脱出摆于体右后侧，掌心向外，掌指斜向下。目视甲方。

甲两腿变成右弓步；同时，右掌被牵拉，上体前探右掌心向下，掌指向前；左臂屈肘左掌护于胸左侧，掌心斜向下，掌指向前。目视前方（图11—40）。

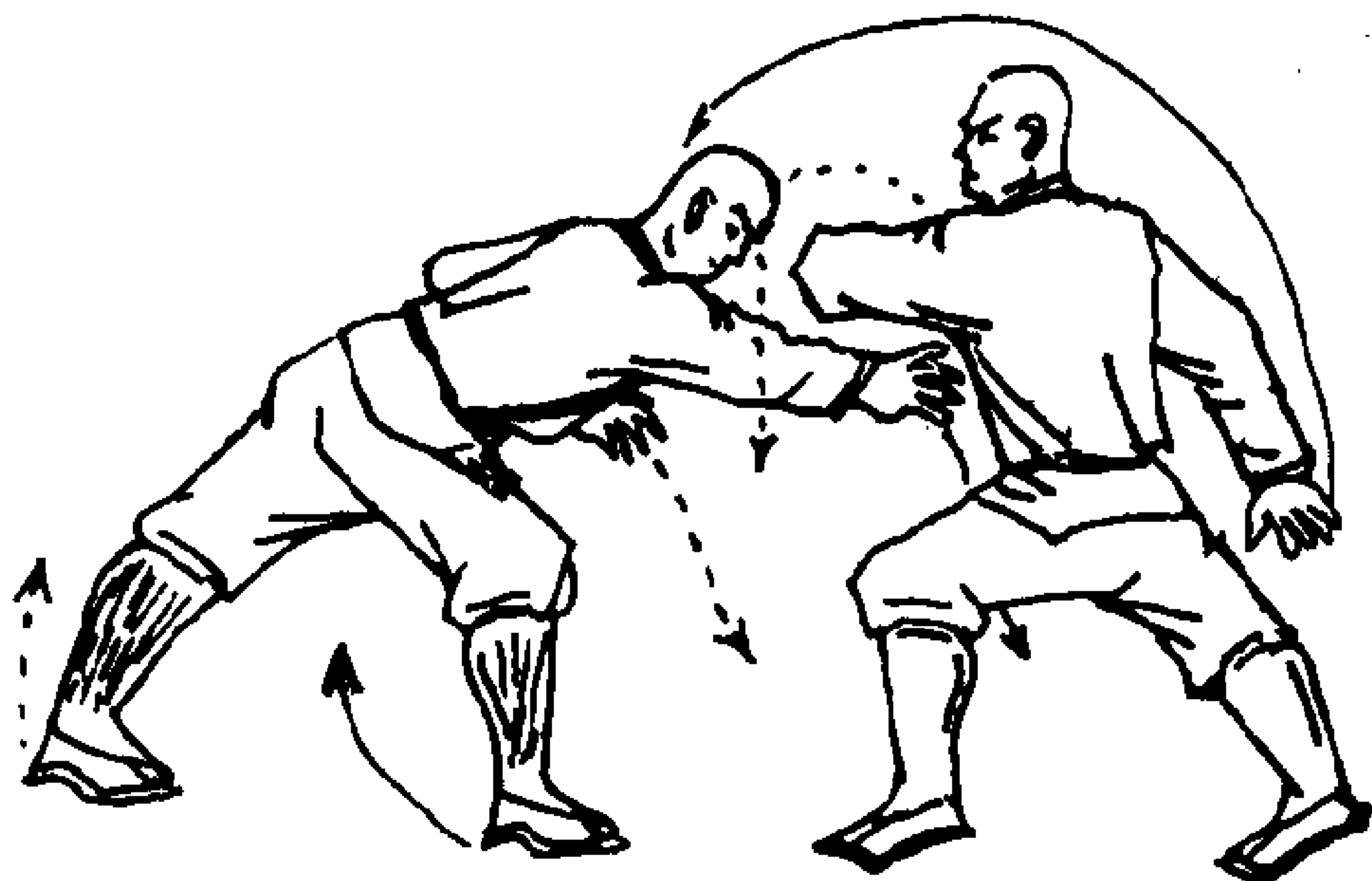


图11－40

乙左弓步不变；同时，左掌环弧回手以掌背反击甲方头部，掌心向上，掌指向前；右掌变拳，向前正方劈砸，拳心向下，拳眼向右，拳高与头平。目视甲方。

倒地（图11—41）。

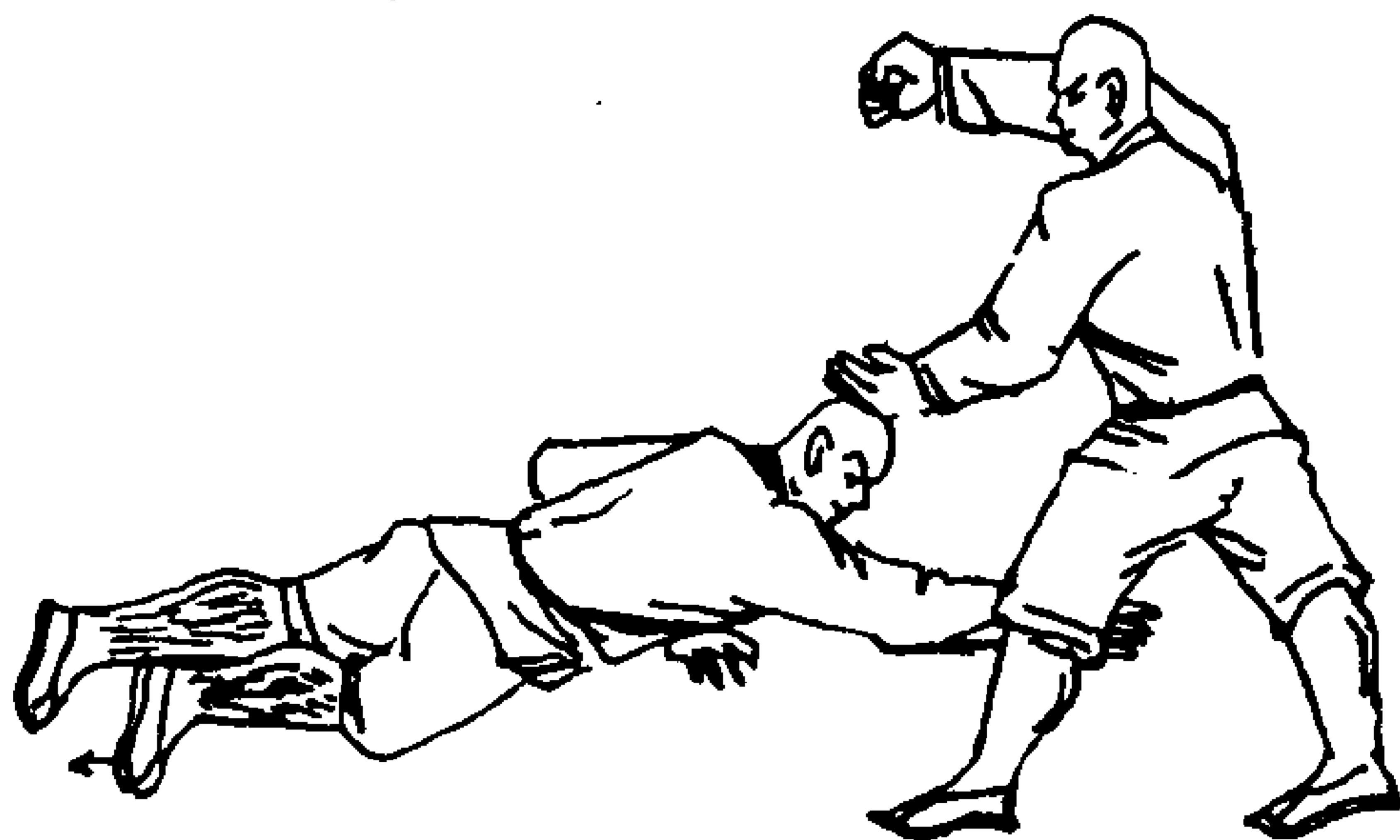


图11－41

第11法：

甲右弓步；同时，右手从乙背后抓乙右肩；左臂屈肘左掌护左肋前侧，掌心向内，掌指向前。目视前方乙头部。

乙两脚并步站立；两掌前伸，掌心相对，掌指斜向前。目视前方（图11—42）。

乙两脚离地旋跳，体右转180°，右脚落地支撑站立，左脚向甲右腿内侧下落，两腿成左悬虚步；同时随转体之势，右臂反手夹住甲方右小臂；左掌展于体左后侧，掌心向下，掌指斜向后。目视甲方。

甲两腿不变；同时，右小臂被夹住；左臂屈肘左掌护于左肋前下侧。目视乙方（图11—43）。

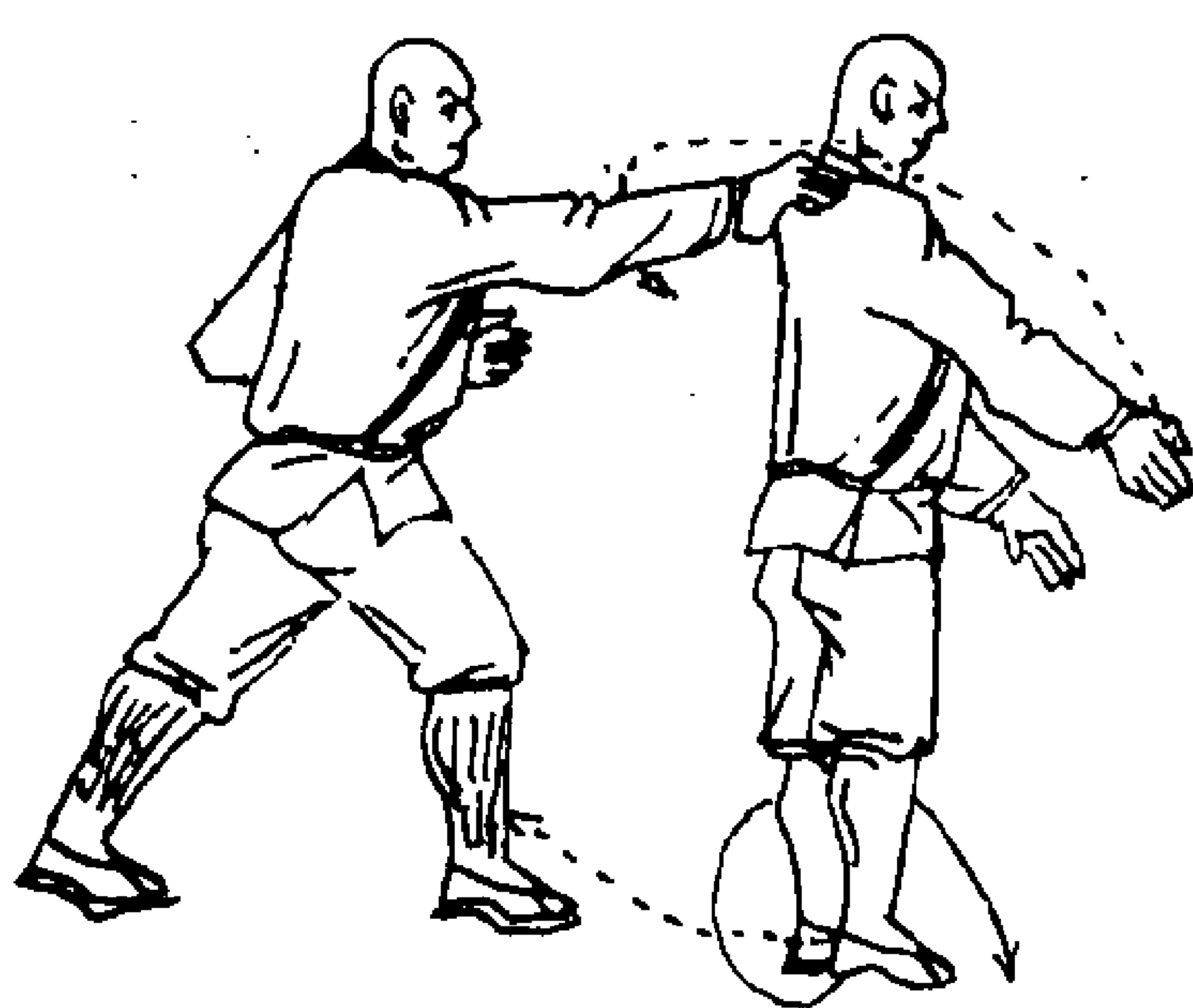


图11－42

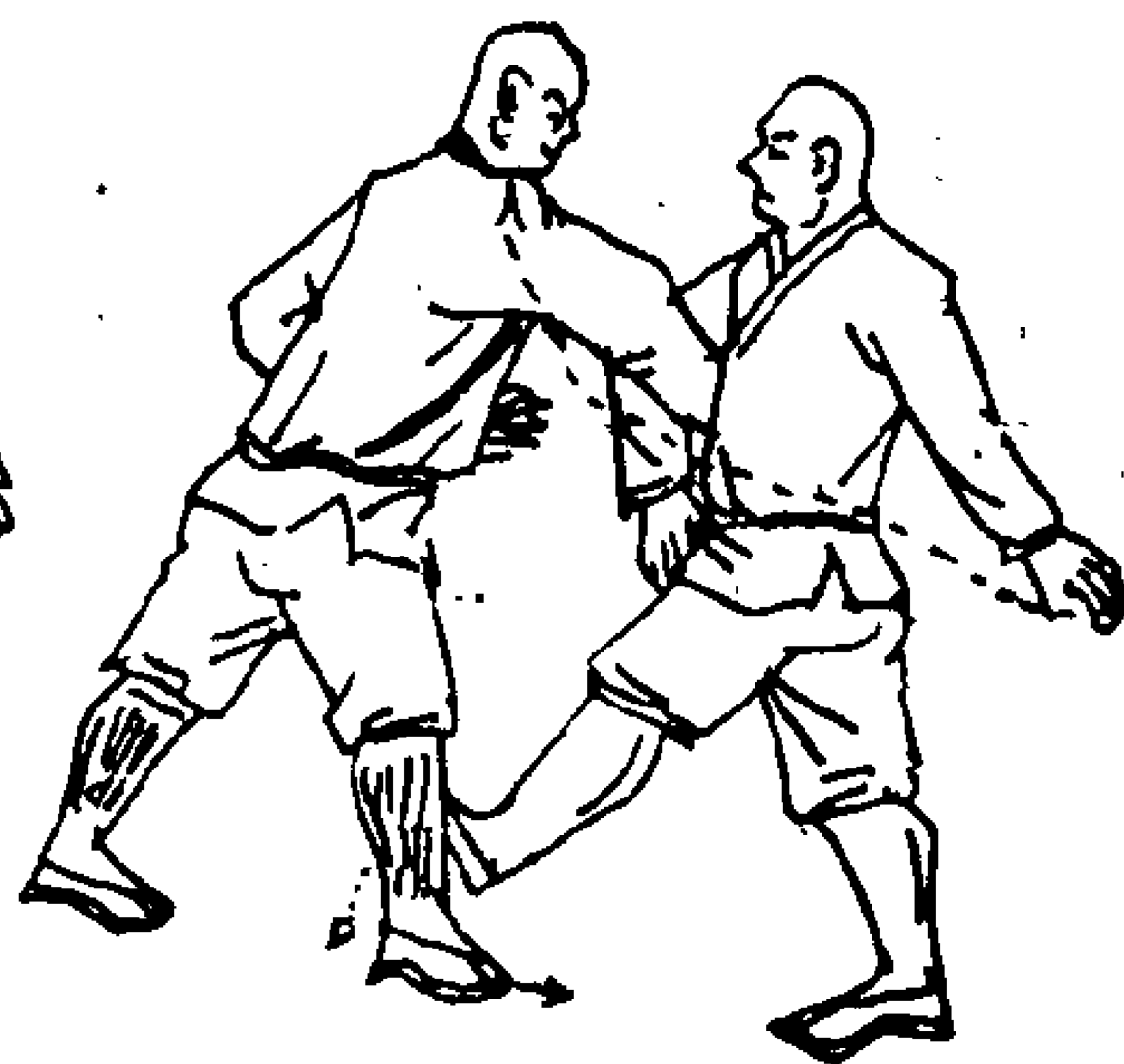


图11－43

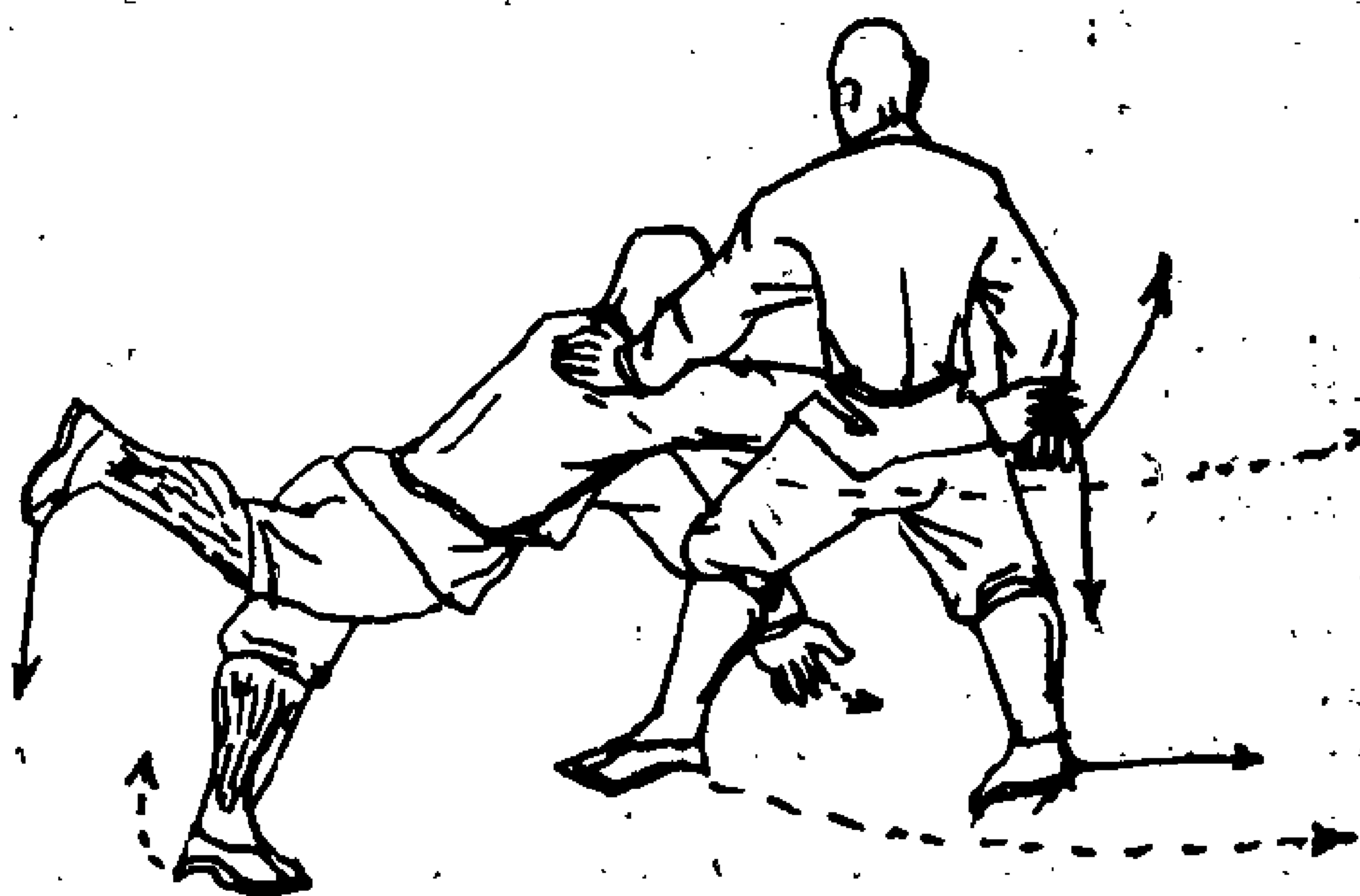
乙左脚落于甲方右腿内侧，两腿成左弓步，绊住甲右腿；同时，左掌向甲右肩猛力推击；右臂不动。目视甲方。

甲右脚前移；同时，右手被乙夹住；左掌向前下伸出，掌心向右，掌指斜向前。目视前方（图11—44）。


图11－44

乙右脚为轴，上体微右转；同时，右手向后拉带甲右手；左手推按甲右肩。目视甲方。

甲被拉带、按击后右腿后抬，上体前倾；同时，左掌向前下方伸出，掌心斜向下，掌指向前；右掌被拉，向前伸开，掌心向下，掌指向前。目视前方。


图11－45

乙右脚后撤半步，左脚向后撤一步，两脚成斜丁步站立；同时，右臂屈肘右掌收护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上；左掌展于体左后侧，掌心斜向内，掌指斜向下。目视前

方。

甲倒地（图11—46）。

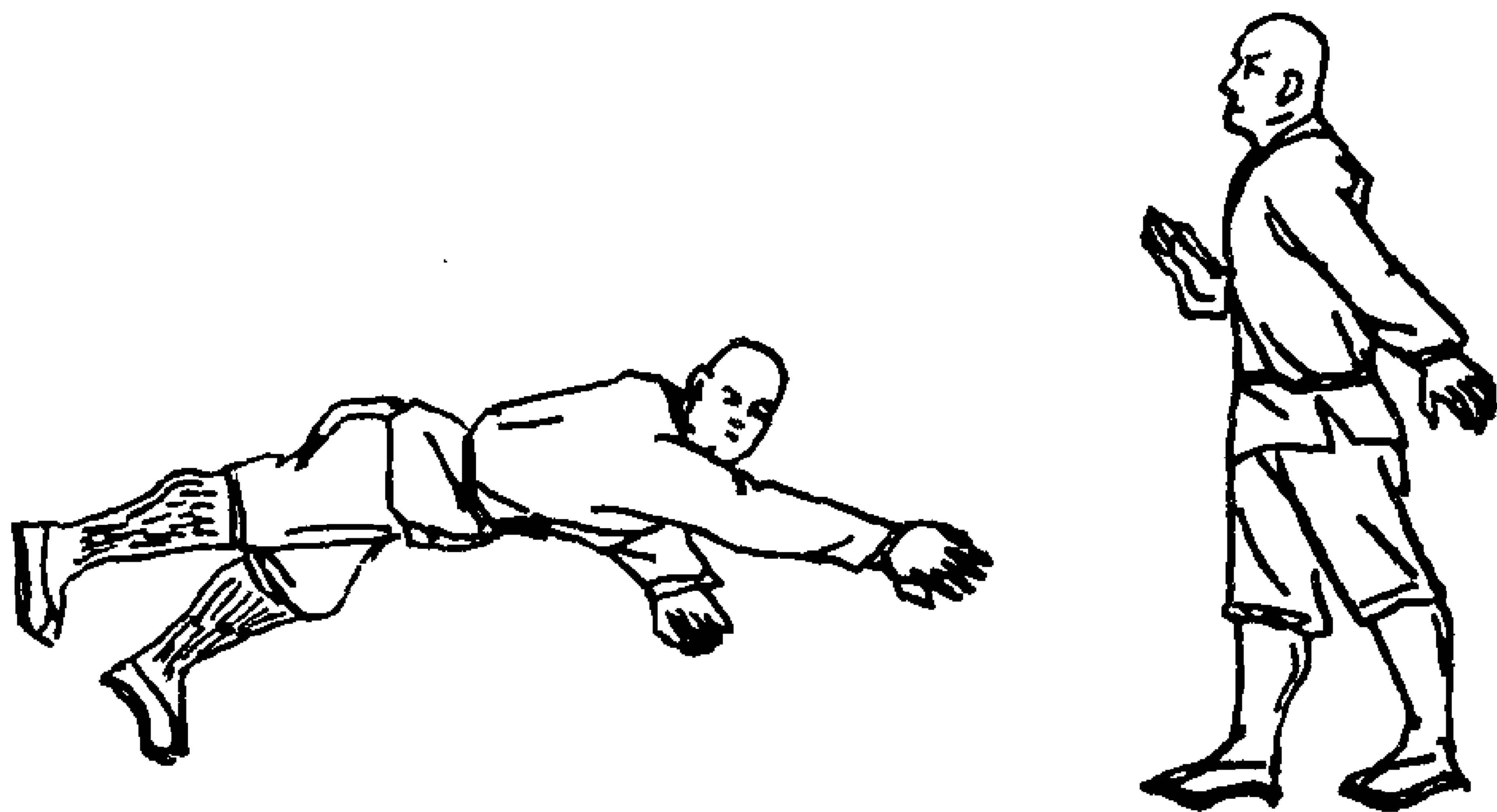


图11－46

第12法

甲两腿叉步；同时，右手抓住乙方体后衣服不放；左臂屈肘左掌护腰间，掌心向内，掌指斜向前。目视乙方。

乙两腿成叉步；同时，左臂屈肘左掌护腰前侧，掌心向内，掌指向前；右掌向前下方伸展，掌心向上，掌指斜向前。目视前方（图11—47）。

乙两脚跳起，体左转180°，两脚前后换步；落地后两腿成叉步，右脚在甲方右腿外侧，绊住甲右腿；同时，随转体之势，左掌反腕抓住甲右手腕，向体左侧拉带；右掌推击甲方下颌。目视甲方。

甲两腿不变；同时，右手被抓住；左臂屈肘左掌护肋前侧，掌心向下，掌指向前。目视乙方（图11—48）。

乙两腿成高叉步，重心前移，同时，右掌向甲下颌猛力

推击，左手抓拿甲右手不放。目视甲方。

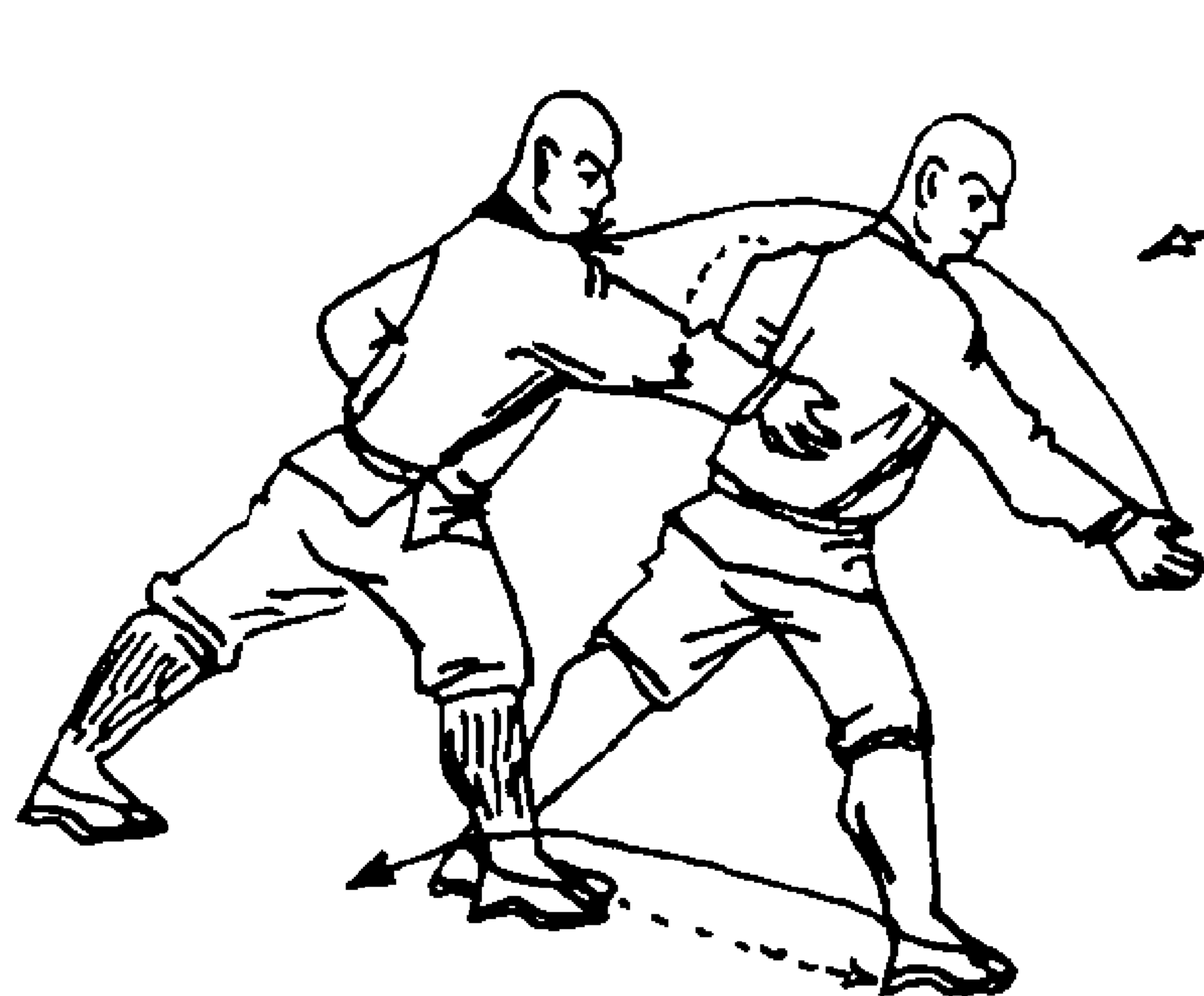


图11－47

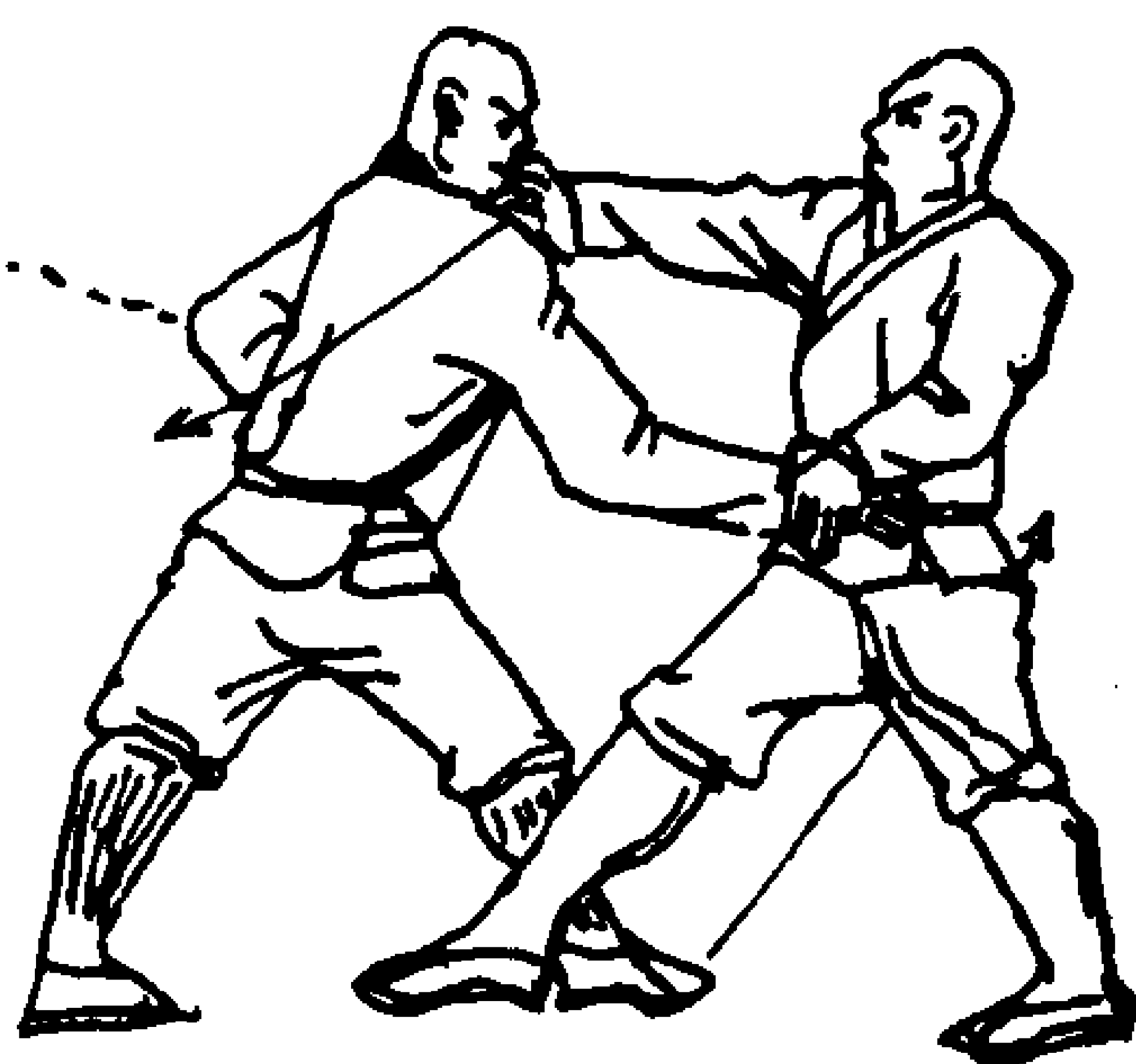


图11－48

甲被抓拉、推击后右腿离地抬起，上体后仰；同时，右手被抓拿；左掌展于头左后侧，掌心向左，掌指斜向后。目视乙方（图11—49）。

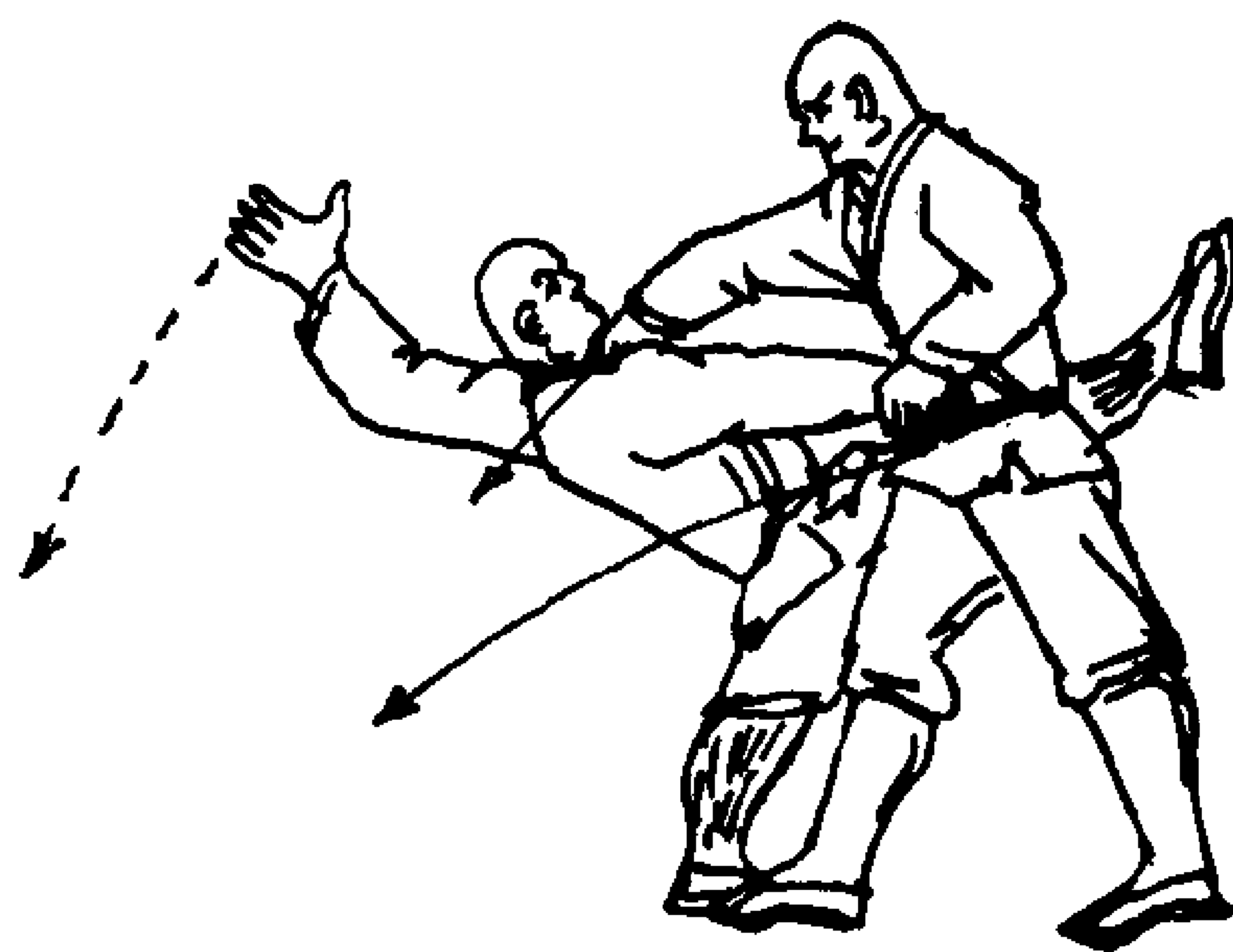
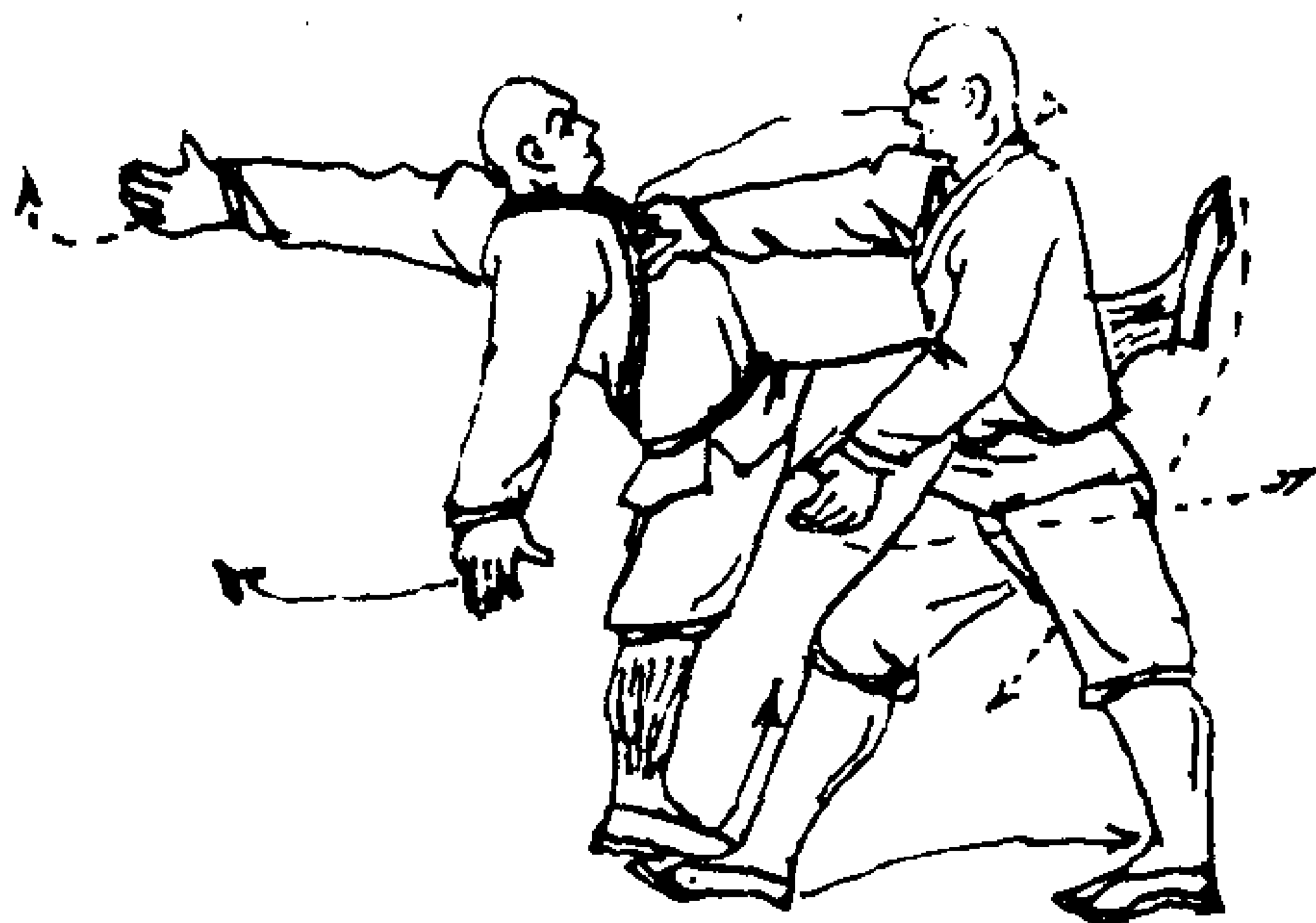


图11－49

乙右手向甲猛按推压；左手放开甲手，护于体前，掌指斜向下，掌心向右。目视甲方。

甲两掌向后伸展，左掌心向外，掌指向后；右掌心向内，掌指向下。目视乙方（图11—50）。


图11－50

乙右脚撤步与左脚并步；同时左掌摆于体后的掌心向外，掌指向后；右臂屈肘右掌护于右肩前侧，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲倒地（图11—51）。


图11－51

第13法：

甲两腿成斜丁步站立；同时双手抓拿乙双肩不放。目视

乙方。

乙两足并步站立；同时，右掌垂于右前下侧，掌心斜向下，掌指斜向右；左掌垂于左后侧，掌心斜向下，掌指展于左外侧。目视甲方（图11—52）。

乙左脚后撤一步，两腿成右弓步；同时，两臂屈肘两掌向上抓紧甲方两小臂，用力按压。目视甲方。

甲两腿不变，上体前倾，两臂稍弯曲。目视乙方。（图11—53）。



图11--52

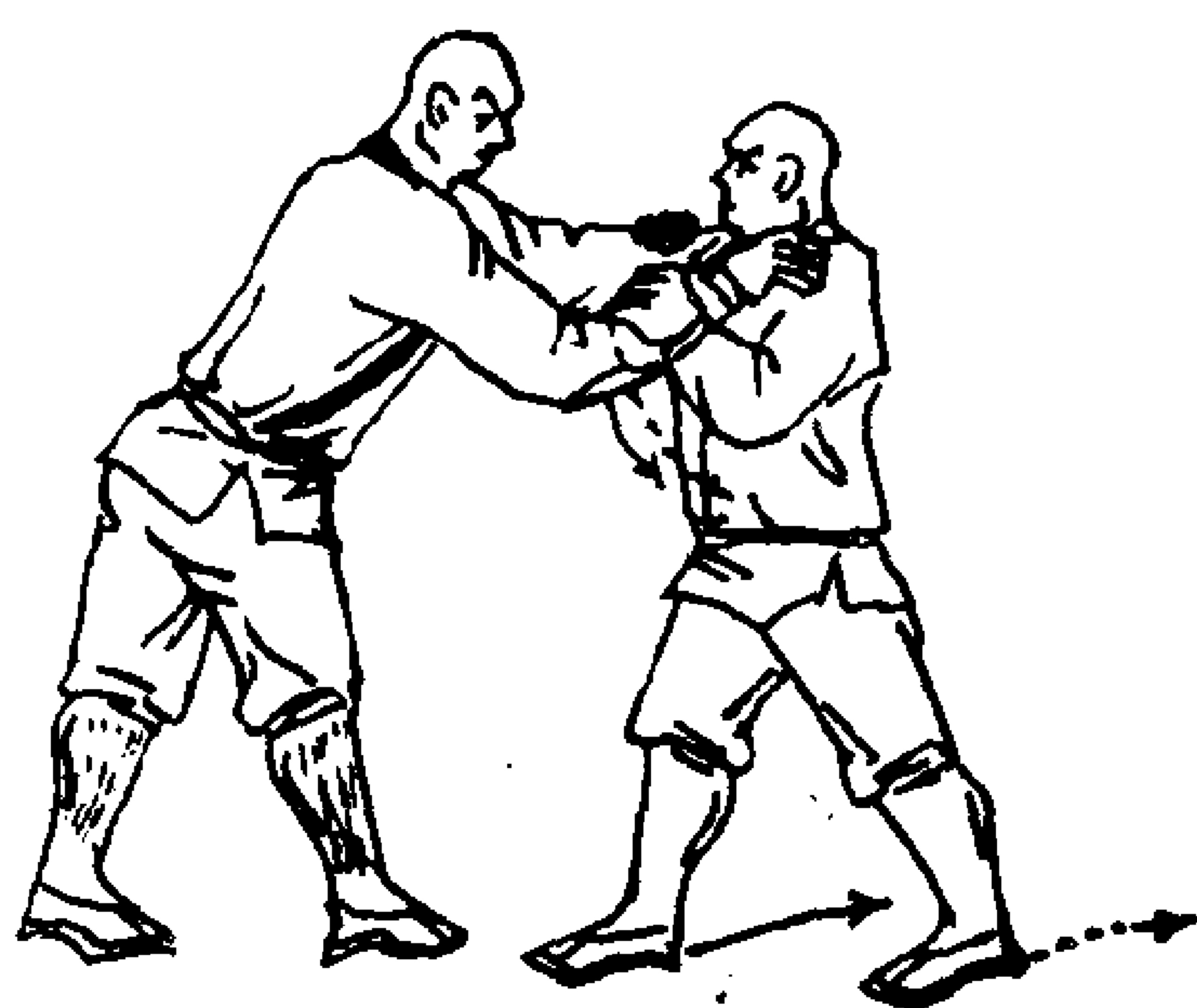


图11--53

乙两脚后撤半步，两腿成右弓步，上体向前下倾；同时双手猛力按压甲双臂肘关节并向后拉带其两臂。目视甲方。

甲被乙按压、拉带后，双膝跪地；两手被乙抓拿不放。目视乙方（图11—54）。

乙左脚向后撤步，两腿变成叉步；同时两掌向后随势猛力拉带，两掌护于体前方，掌心斜相对，掌指斜向前。目视前方。

甲倒地（图11—55）。

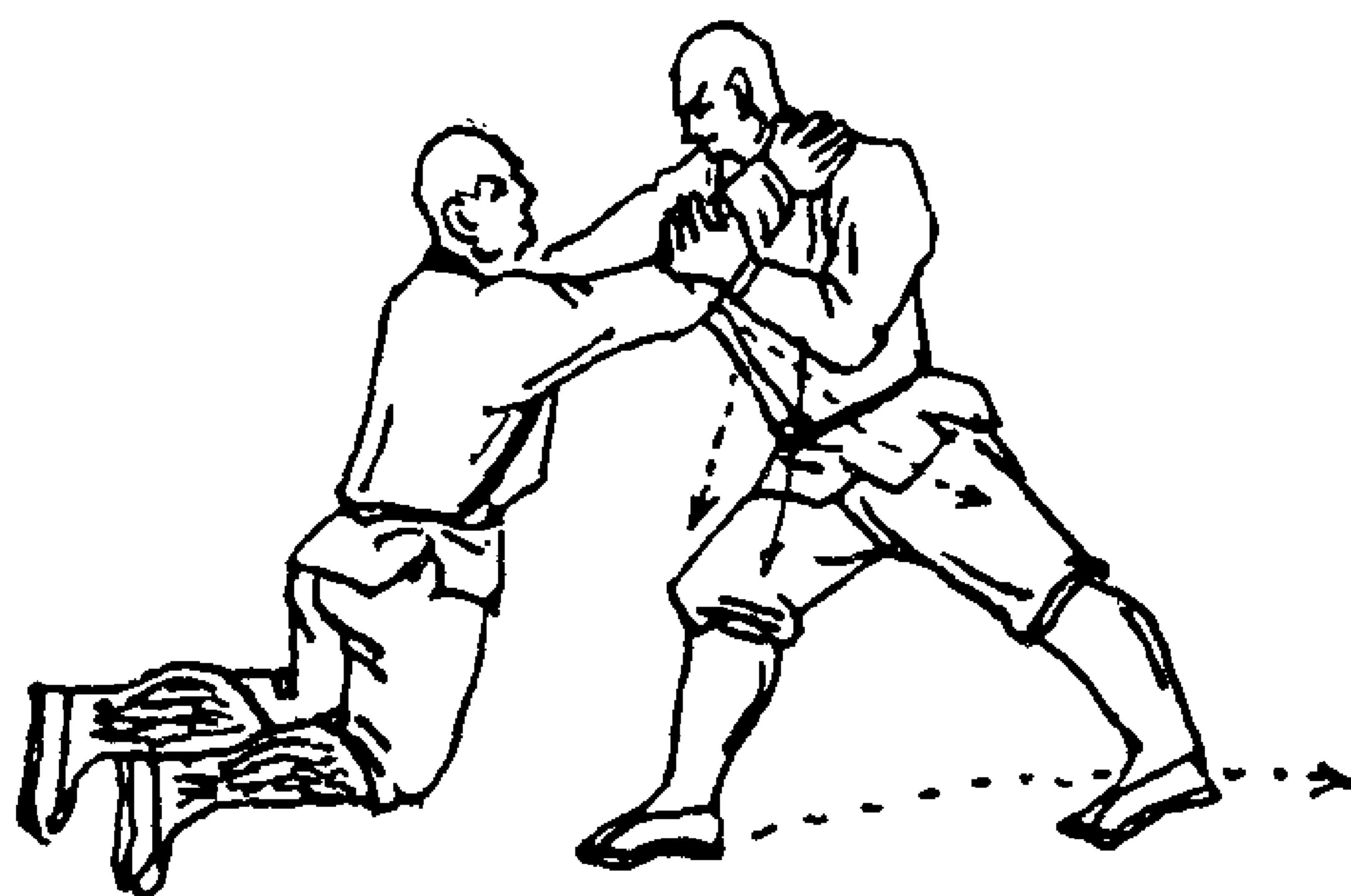


图11－54

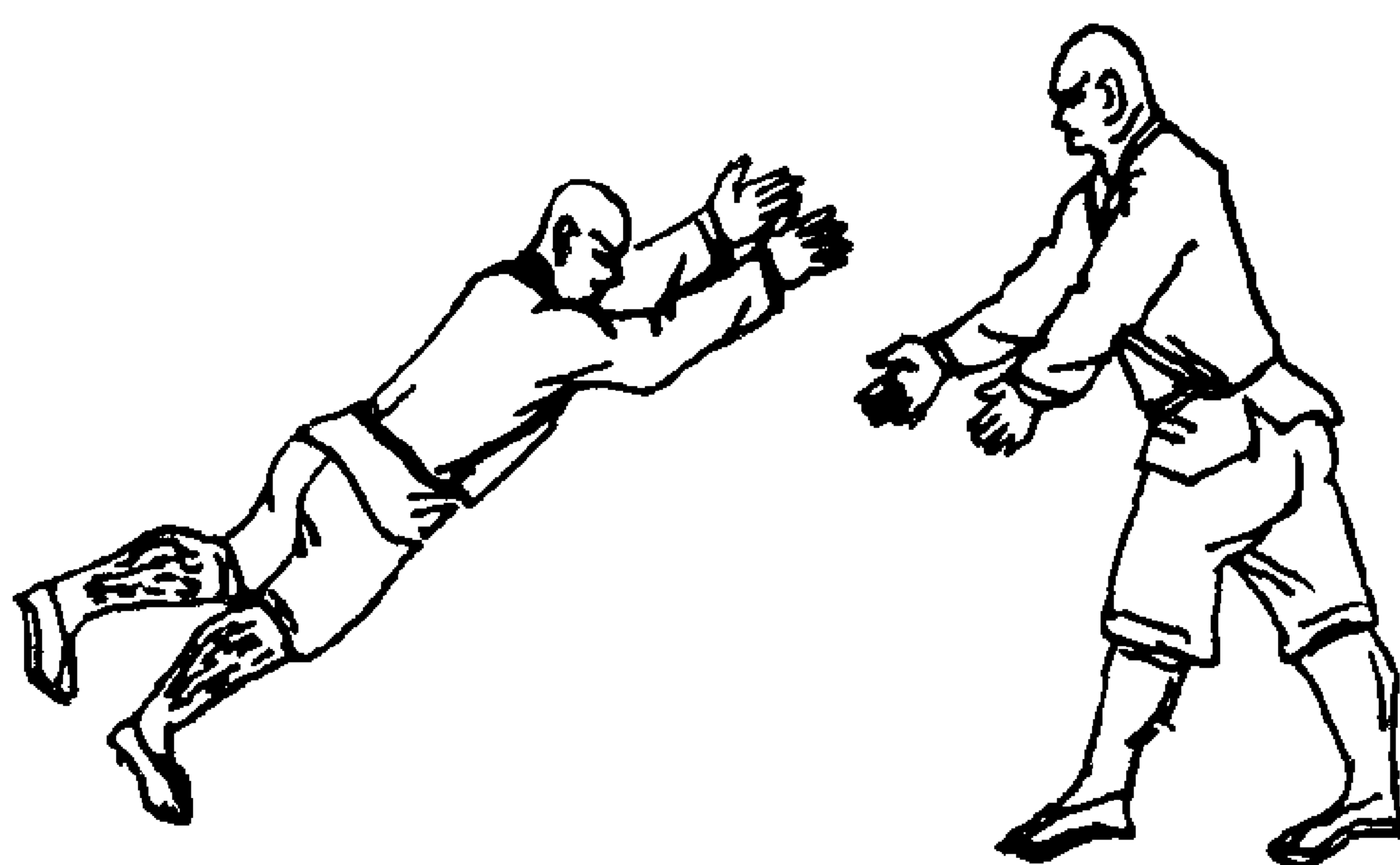


图11－55

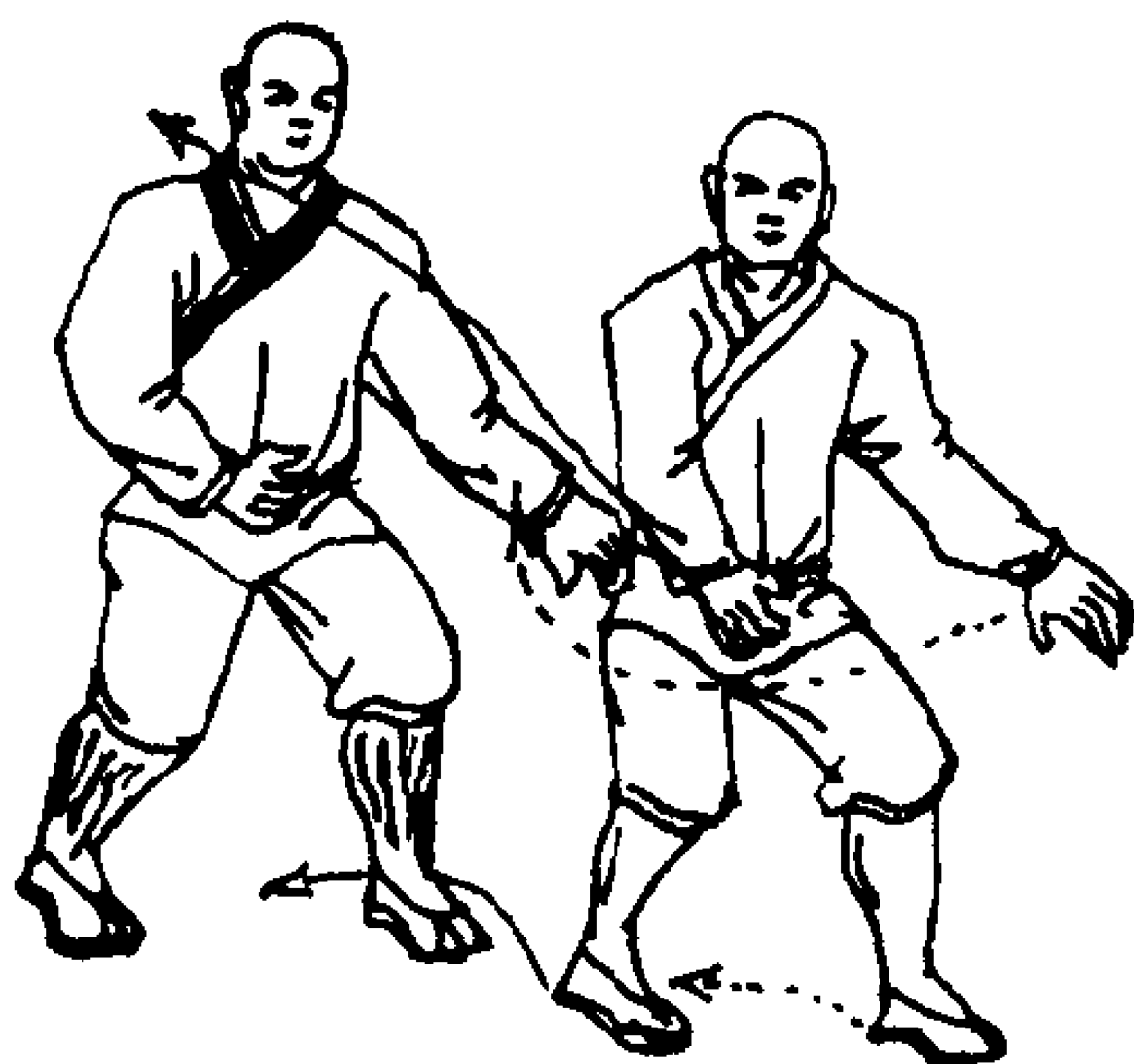
第14法

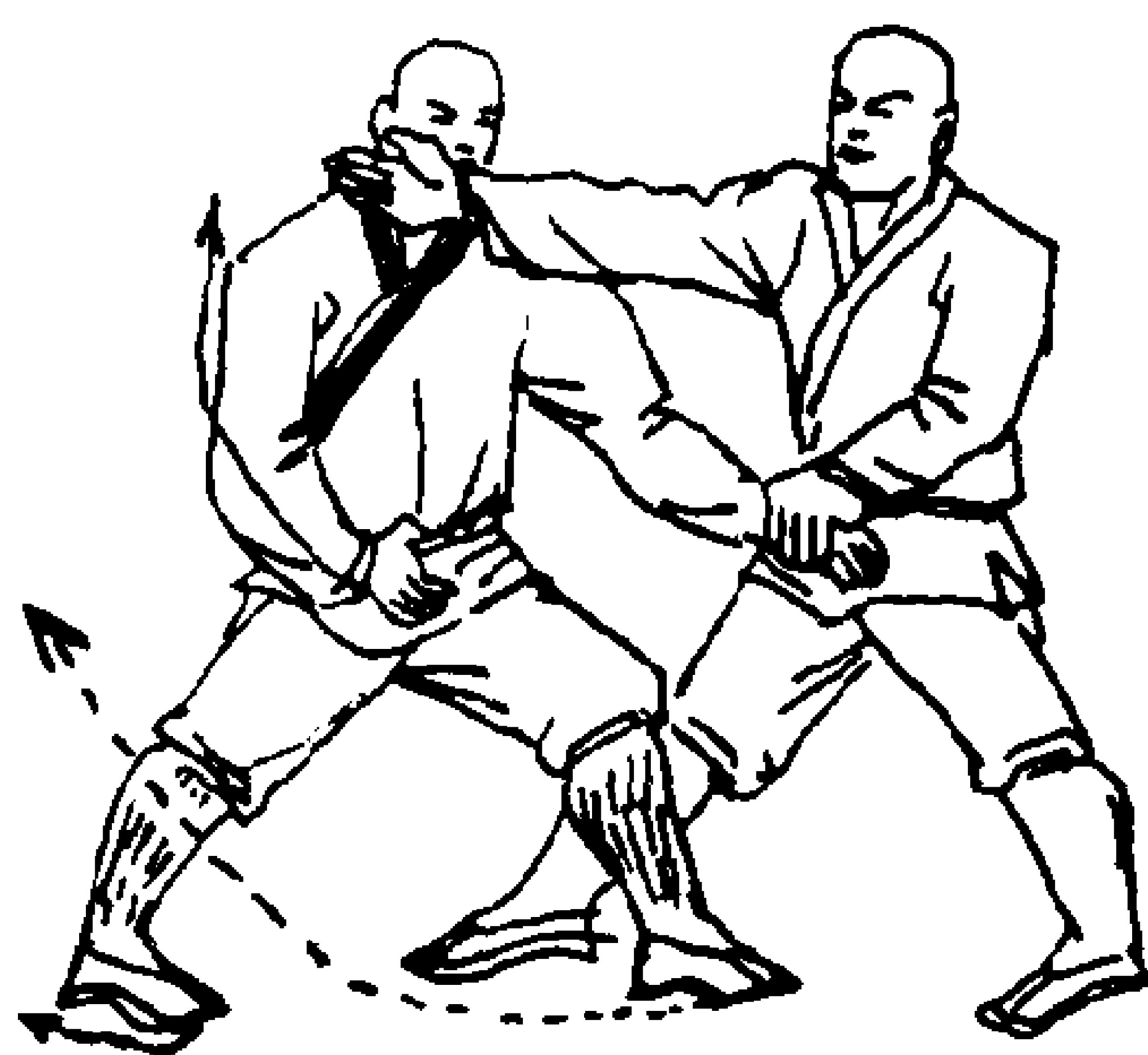
甲两腿成马步；同时，左手抓住乙方身体一侧衣服不放；右臂屈肘右掌护于腰前侧，掌心向内，掌指向左。目视左前侧。

乙两腿成斜马步；同时，左掌展于左下侧，掌心向下，掌指向外；右掌护于腰前下侧，掌心向内，掌指斜向下。目

视右前侧（图11—56）。

乙两脚离地，向右侧横跨半步，体右转90°，右腿落于甲方左腿后内侧，两腿成叉步，绊住甲腿；同时，左手迅速抓住甲左手腕用力牵拉；右掌伸至甲颈前，向右后砍劈、横扳甲方，掌心斜向下，掌指向前。目视甲方（图11—57）。


图11－56


图11－57

甲被牵拉、横扳后，左脚抬起，右脚为轴上体右转90°；同时，左手被抓；右掌展于右侧方，掌心向右，掌指斜向前。目视乙臂（图11—58）。


图11－58

乙右脚后撤一步，两腿成高叉步，右掌随势展于右前上侧，掌心向左，掌指斜向上；左掌放开乙左手护于体前，掌心斜向右，掌指斜向前。目视甲方。

甲倒地（图11—59）。

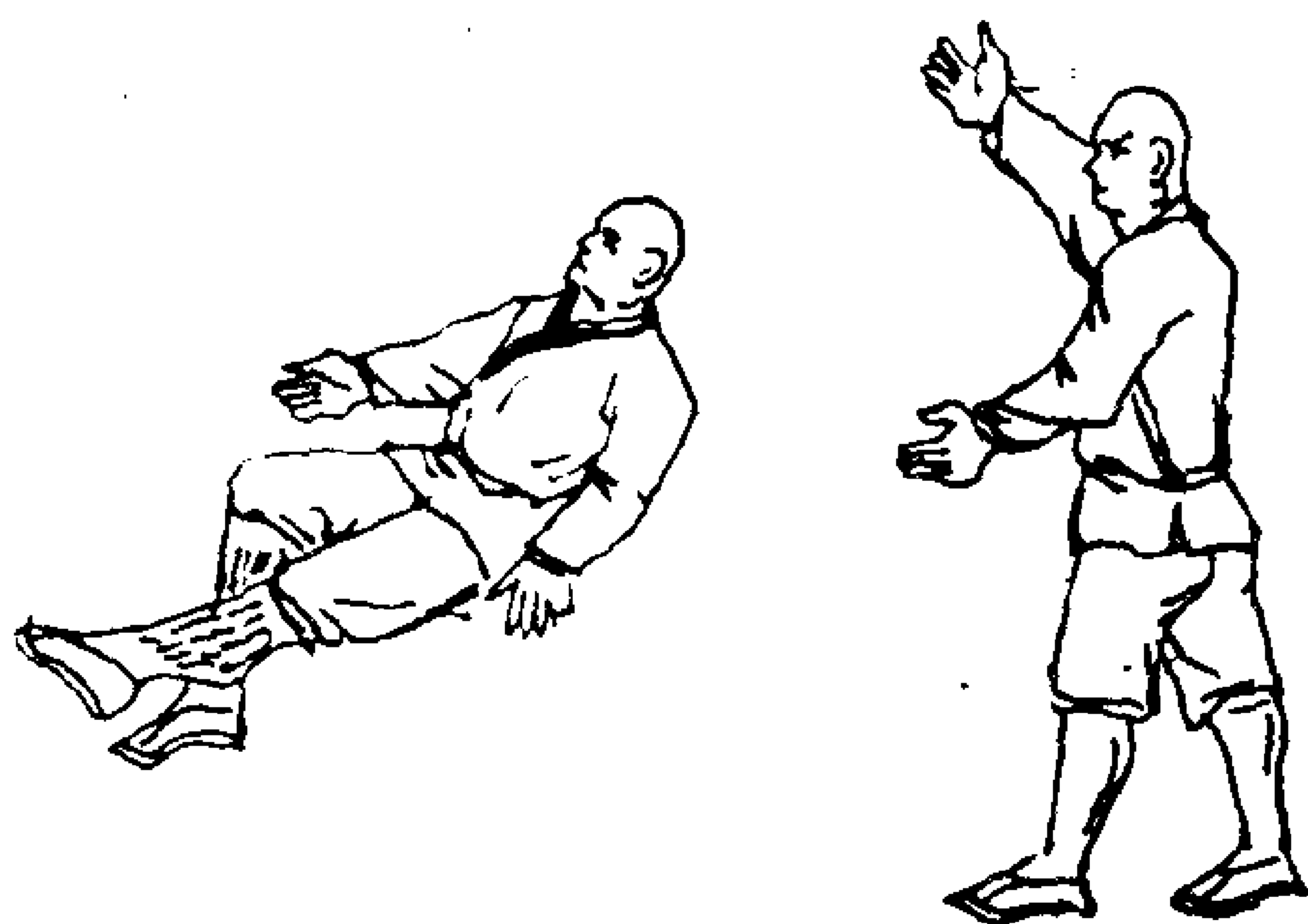


图11—59

第15法：

甲两腿成高叉步，同时，两手抓住乙方左手腕。目视乙方。

乙两腿丁字步站立；左手被抓；右臂屈肘右掌护于右肋前侧，掌心向内，掌指向前。目视甲方（图11—60）。

乙两腿丁字步不变；上体前探，右掌变拳，向前下插入甲方两小臂之中，拳心向左，拳眼向前。目视甲方。

甲两腿叉步不变，同时两手紧抓乙方左手不放。目视乙方（图11—61）。

乙右脚后撤半步，左脚前上一步，两腿成左虚步；同时，右拳先用力向右上一搅，再向后勾拉甲方右小臂，拳心

向内，拳眼向外，屈肘后勾；左掌脱出护于体前方，掌心向上，掌指向前。目视前方。

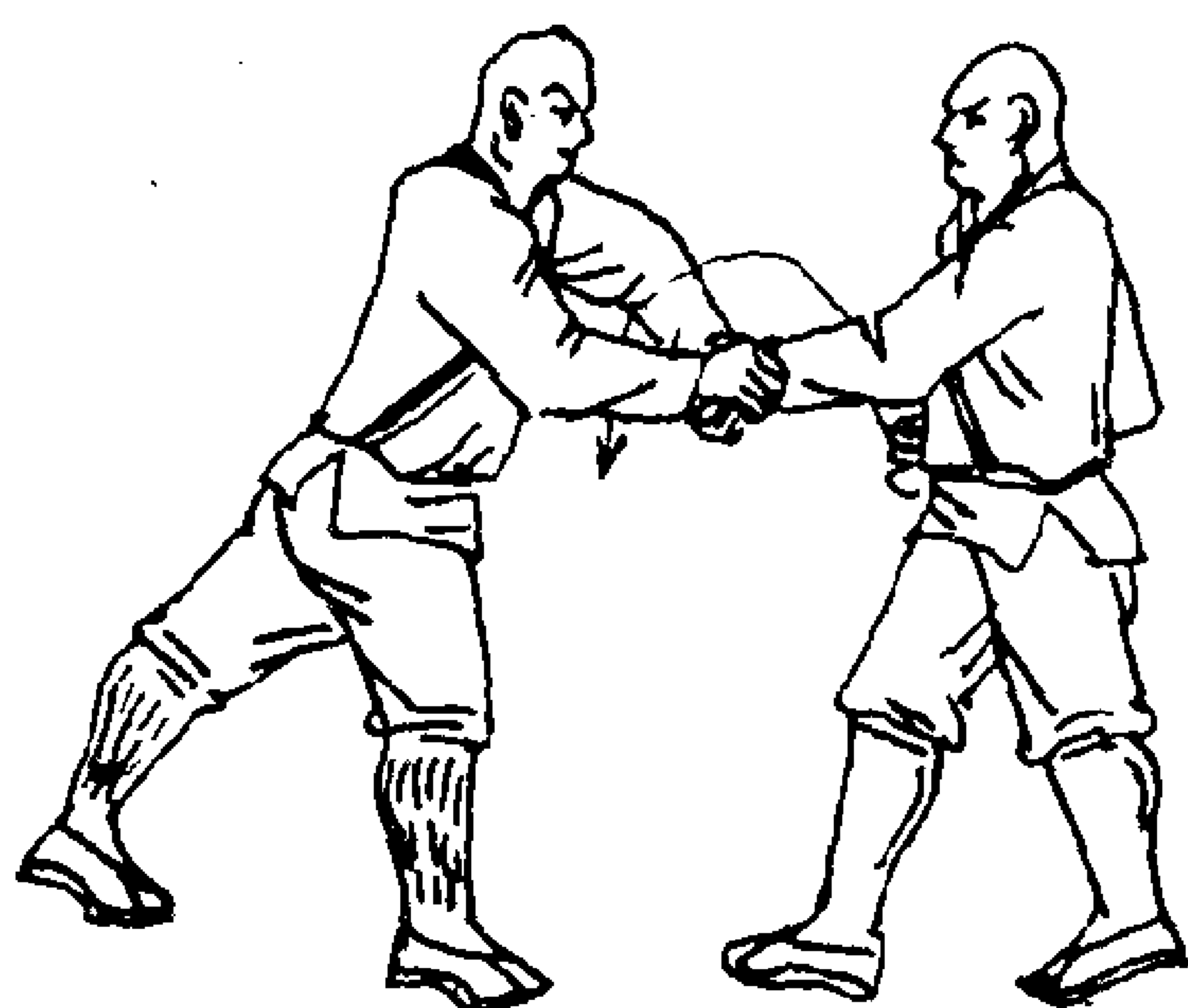


图11--60

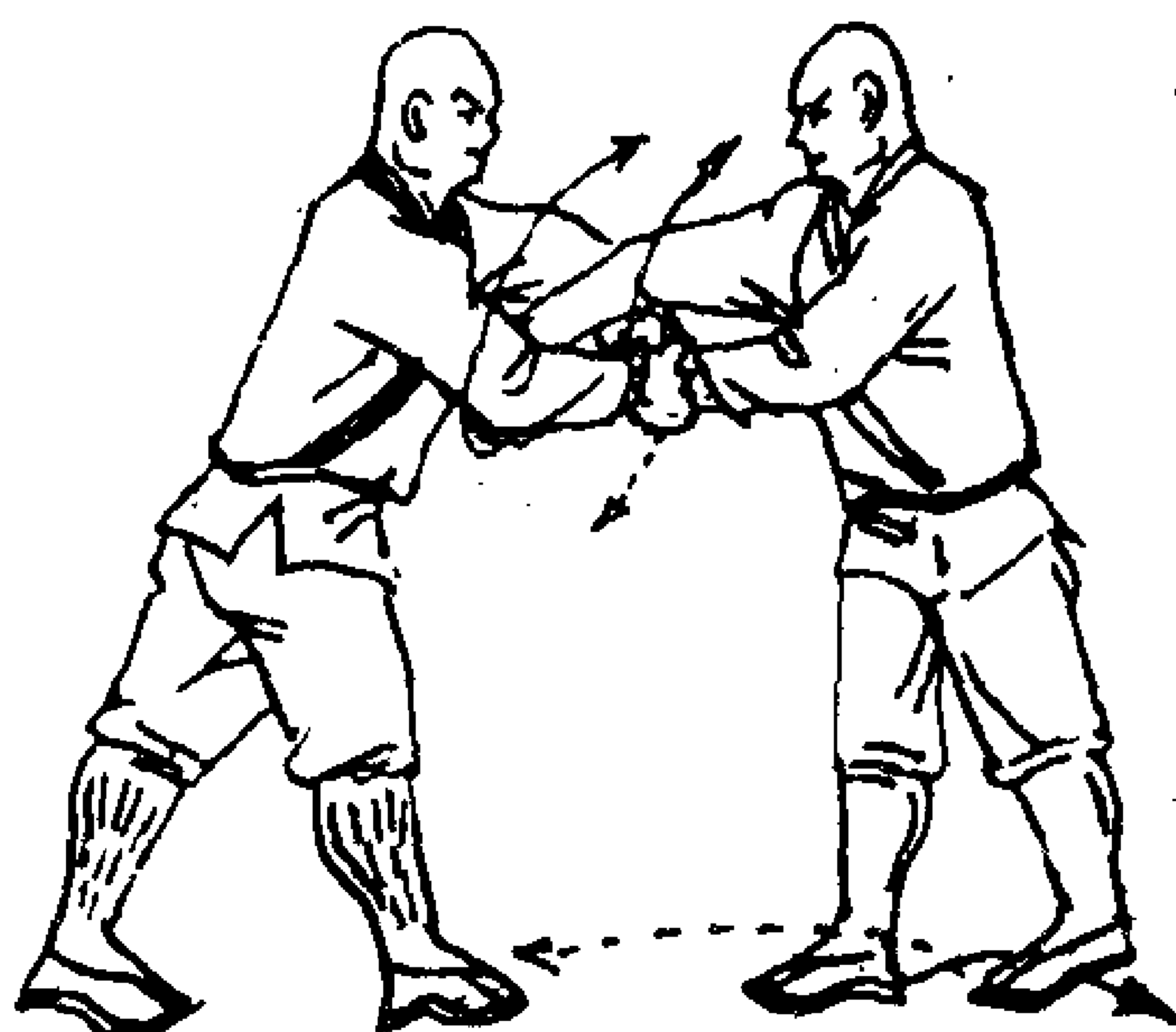


图11－61

甲两腿不变，上体前倾；两手被搅开，右掌前伸，掌心向下，掌指向前；左掌下垂，掌心向内，掌指向下。目视乙方（图11—62）。

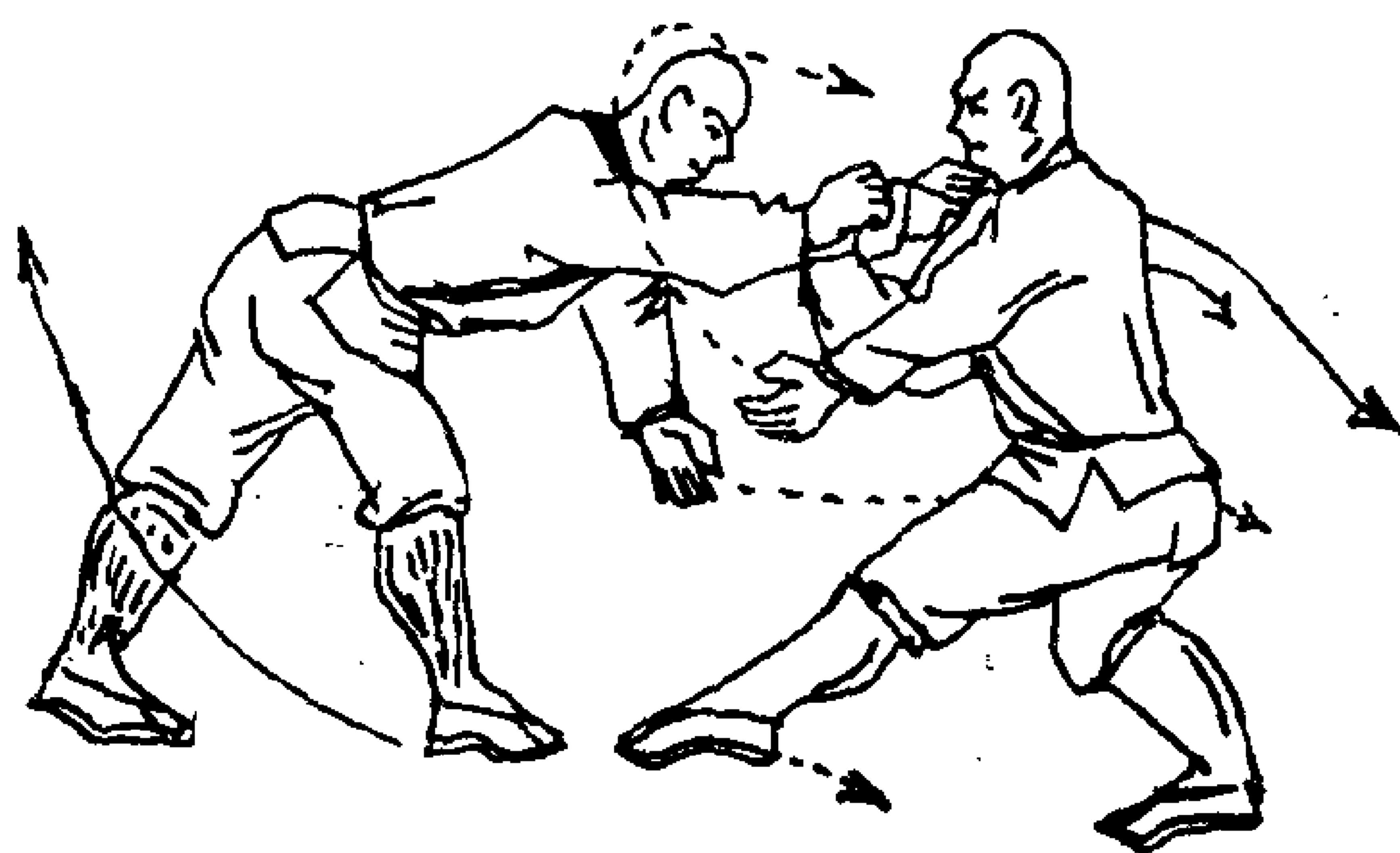


图11－62

乙收左脚站立，上体右转45°；同时，右拳变掌向体右后侧拉带甲方；掌心向内，掌指向下，左掌用力勾搂甲方后颈，掌心向下，掌指向后。目视甲方。

甲被拉带、勾搂后，右脚离地向后抬起，体向前伏，两掌向前下伸出欲仆地，掌心向下，掌指斜向前。目视前方（图11—63）。

乙两脚为轴，体右转45°，两脚开立，两掌自然下垂，掌指向下。目视前方。

甲倒地（图11—64）。

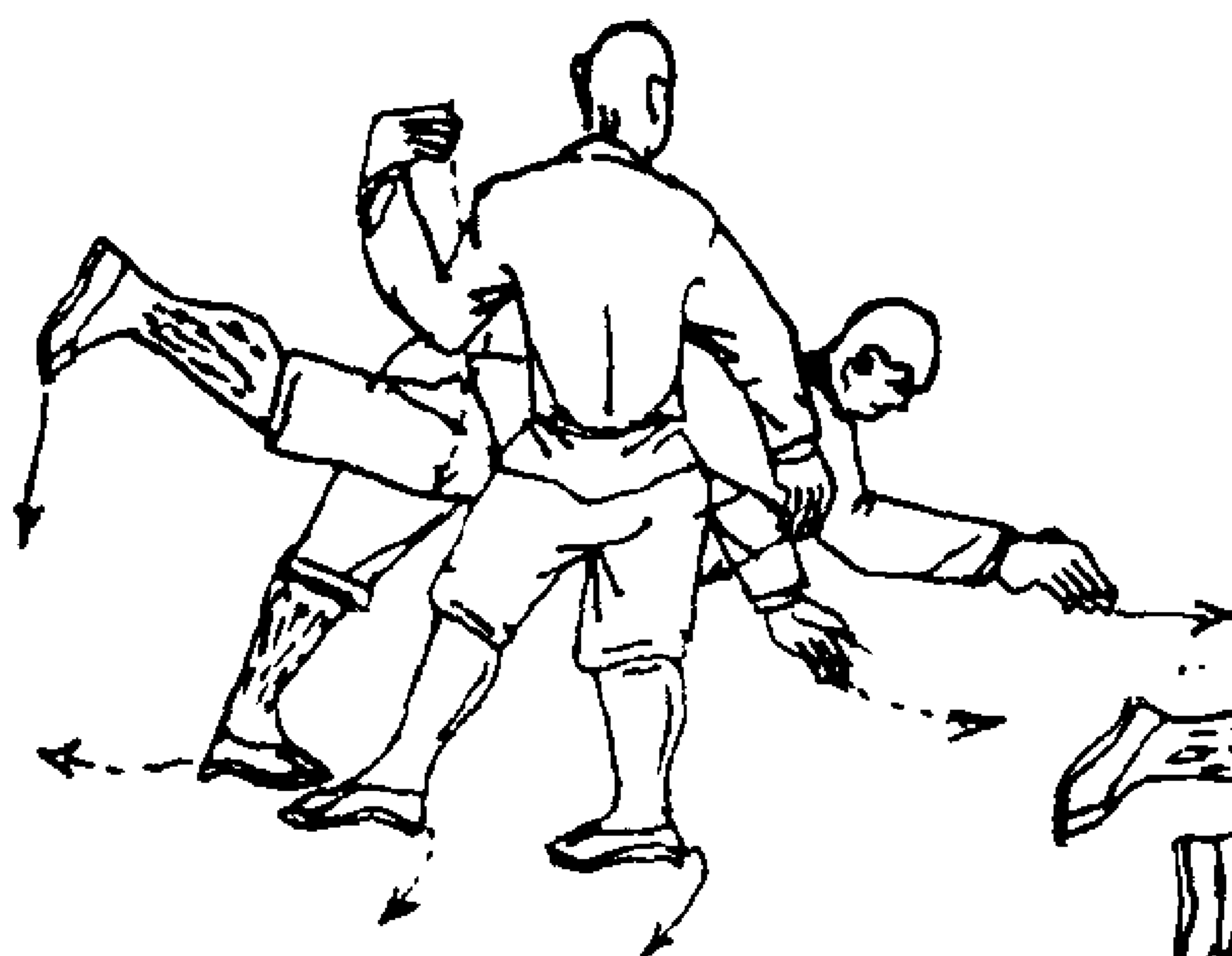


图11－63

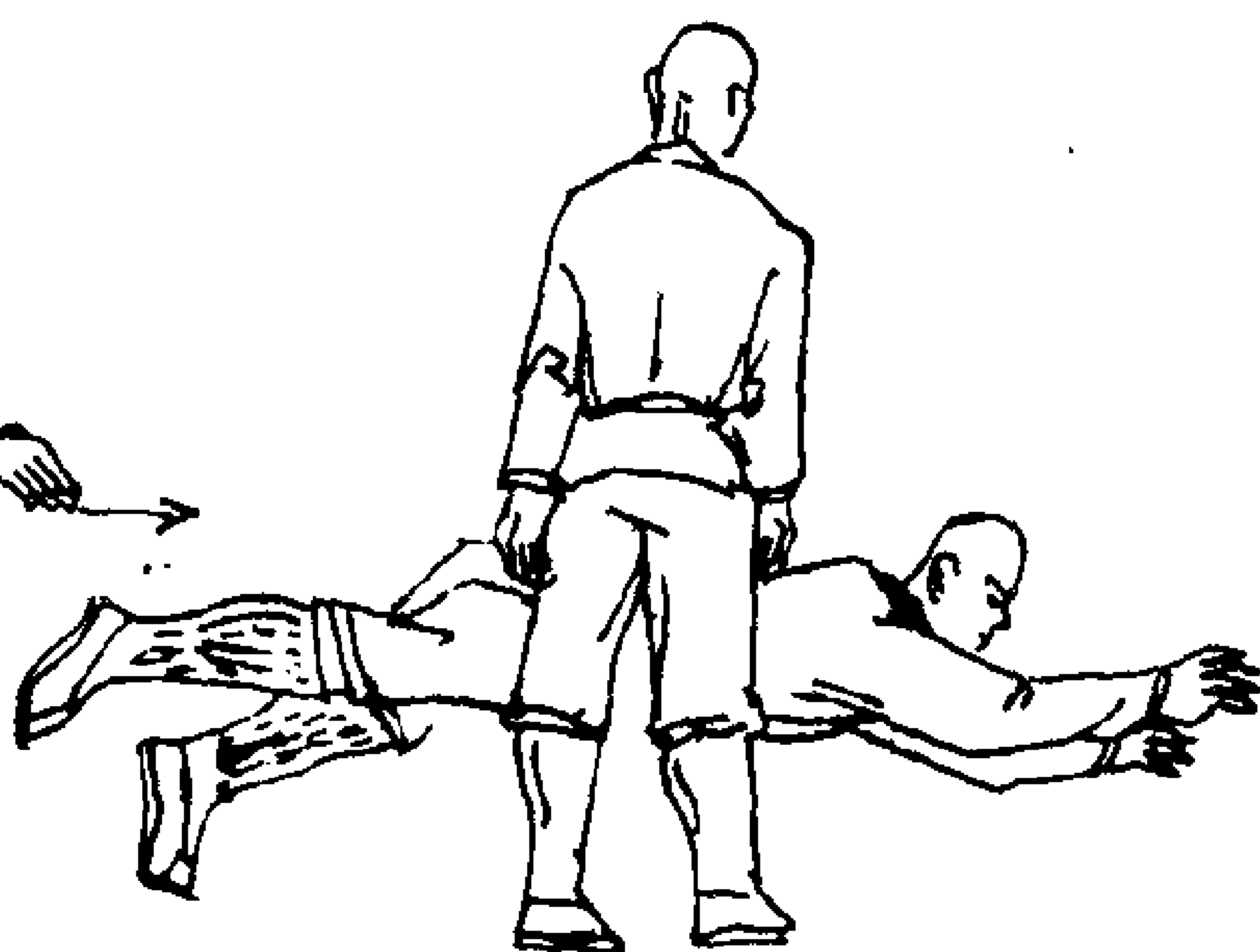


图11－64

第16法：

甲两腿斜丁步站立，两手搂抱乙方上体。目视乙方。

乙两脚并步站立，两掌展于两侧，掌心向外，掌指斜向后。目视前方（图11—65）。

乙左脚前移，右腿屈膝提起，两腿成独立势；以右膝关节顶击甲档部；两掌外展不变。目视甲方。

甲两脚后撤，两腿成高叉步，上体前探，两臂伸直，两手抓住乙上体不放。目视乙方（图11—66）。

甲右脚前移，两腿成叉步；档部受击，上体后仰，两臂

向后展开，两掌心斜向上，掌指斜向后。目视前上方。

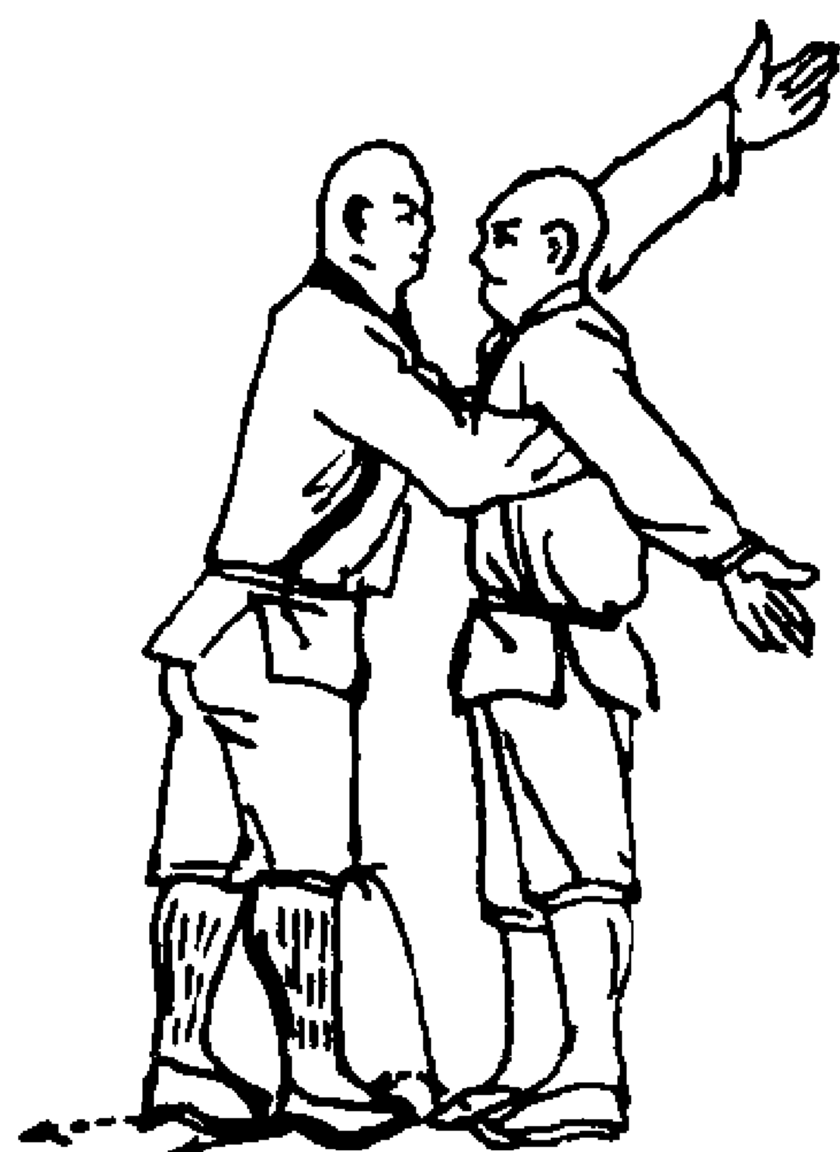

图11－65


图11－66

乙两腿成独立势，两臂向两侧展开，两掌心斜向上，掌指向外。目视前方（图11—67）。


图11－67

乙右脚向前一步落地，两腿成右跪步；同时，两掌用力向甲两肋猛力推按，右掌推按甲左肋，掌心斜向左，掌指斜向前；左掌推按甲右肋，掌心向下，掌指向前。目视前下方甲头部。

甲被乙推倒（图11—68）。

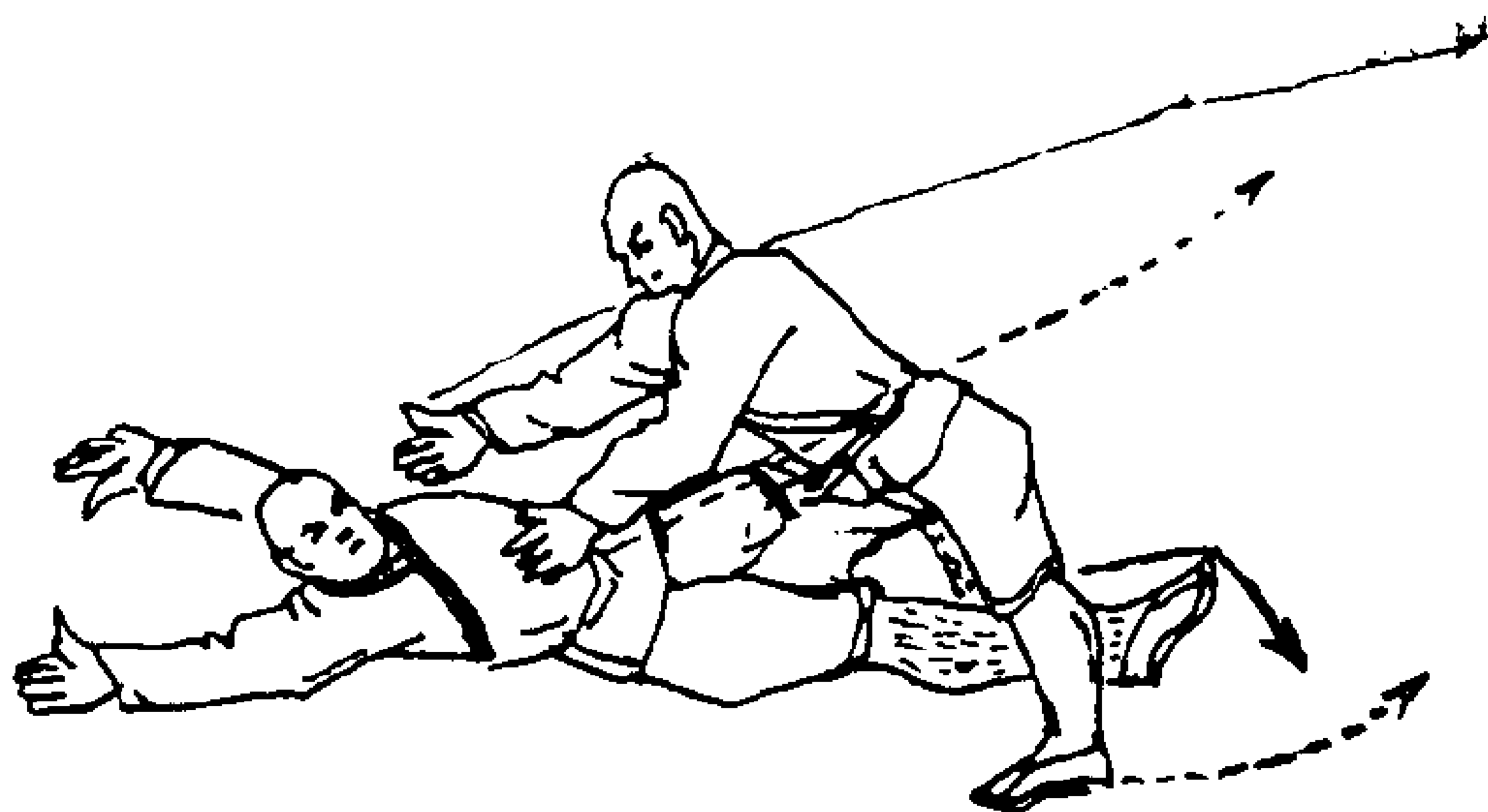


图11－68

乙起身，两脚向后撤步，成斜丁步站立；同时，右掌展于体右后上侧，掌心斜向下，掌指斜向后；左掌护于肋前，掌心向上，掌指向前。目视乙方（图11—69）。



图11－69

第17法：

甲右脚在前两腿成叉步，同时，双手从后面抱住乙方腰部。目视乙方头部。

乙两腿成斜丁步，两手前伸，掌心相对，掌指向前。目视前方（图11—70）。

乙左脚离地后撤一步，体左转90°，两腿成大叉步，左腿绊住甲方右腿；同时，左掌臂向后砍劈甲方颈部，掌心斜向前，掌指斜向左；右臂屈肘右掌护于肋前右侧，掌心向左，掌指斜向上。目视左侧。

甲两腿叉步不变；同时，两手紧抱乙腰部不放。目视乙方（图11—71）。

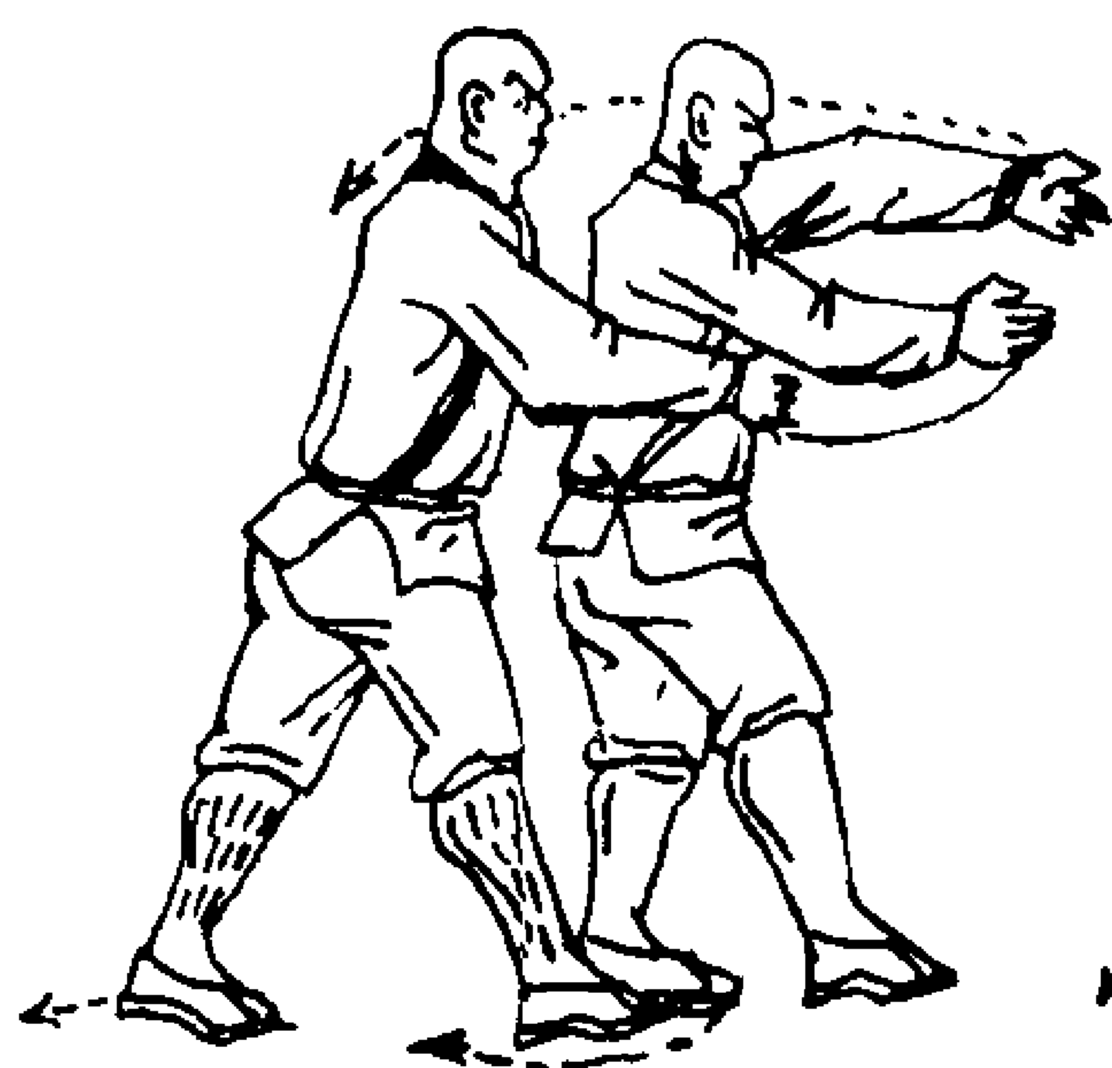


图11—70

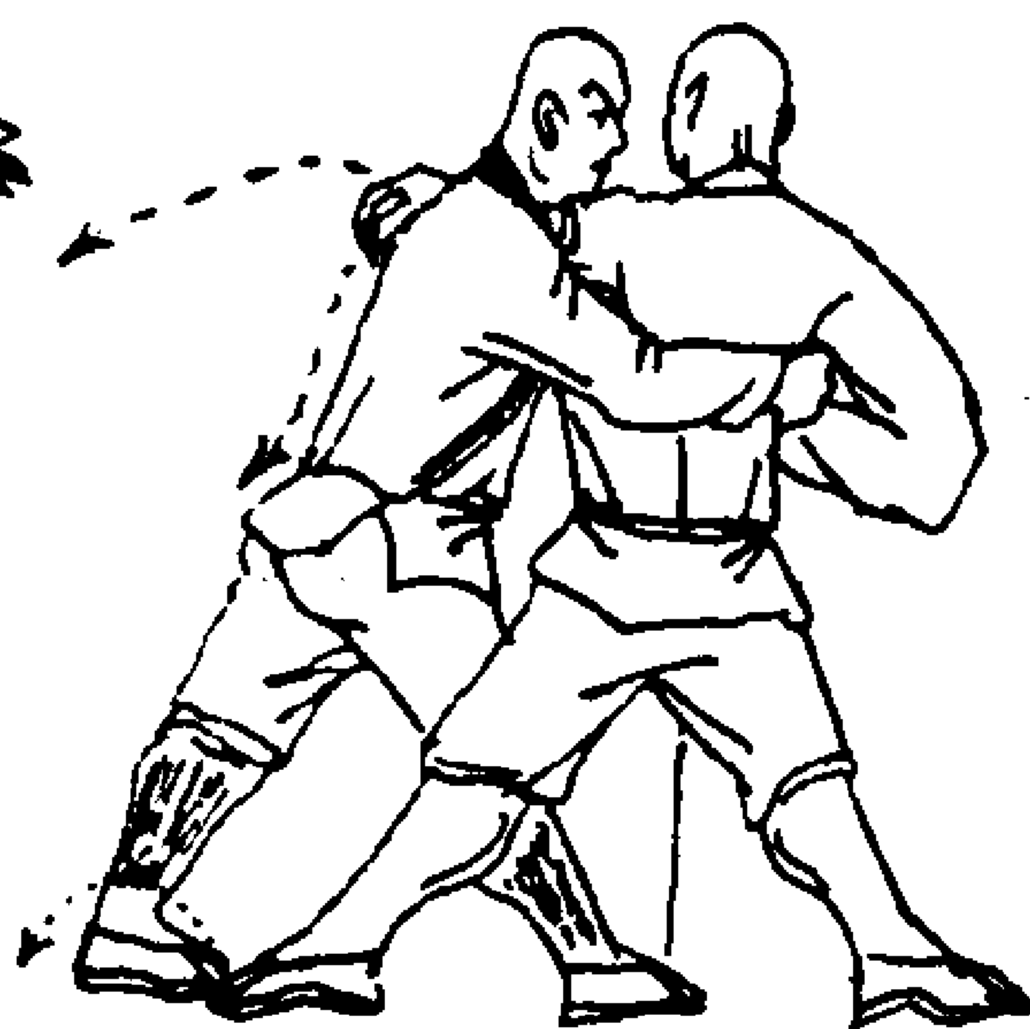


图11—71

乙左掌向后、向下按压甲颈部，掌心斜向前，掌指斜向左；右臂屈肘右掌护腰间前侧，掌心向下，掌指向左。目视甲方。

甲左脚向左旋转，右脚离地抬起，体左转90°，上体后仰；同时，右臂贴乙背部，掌心斜向上，掌指向右；左掌向上展开，掌心斜向上，掌指向外。目视前上方（图11—72）。

乙双足离地向右横跨一步，两腿成高叉步；同时，右掌架于左前上方，左掌护于左侧方，两掌指斜向左。目视左侧

方。

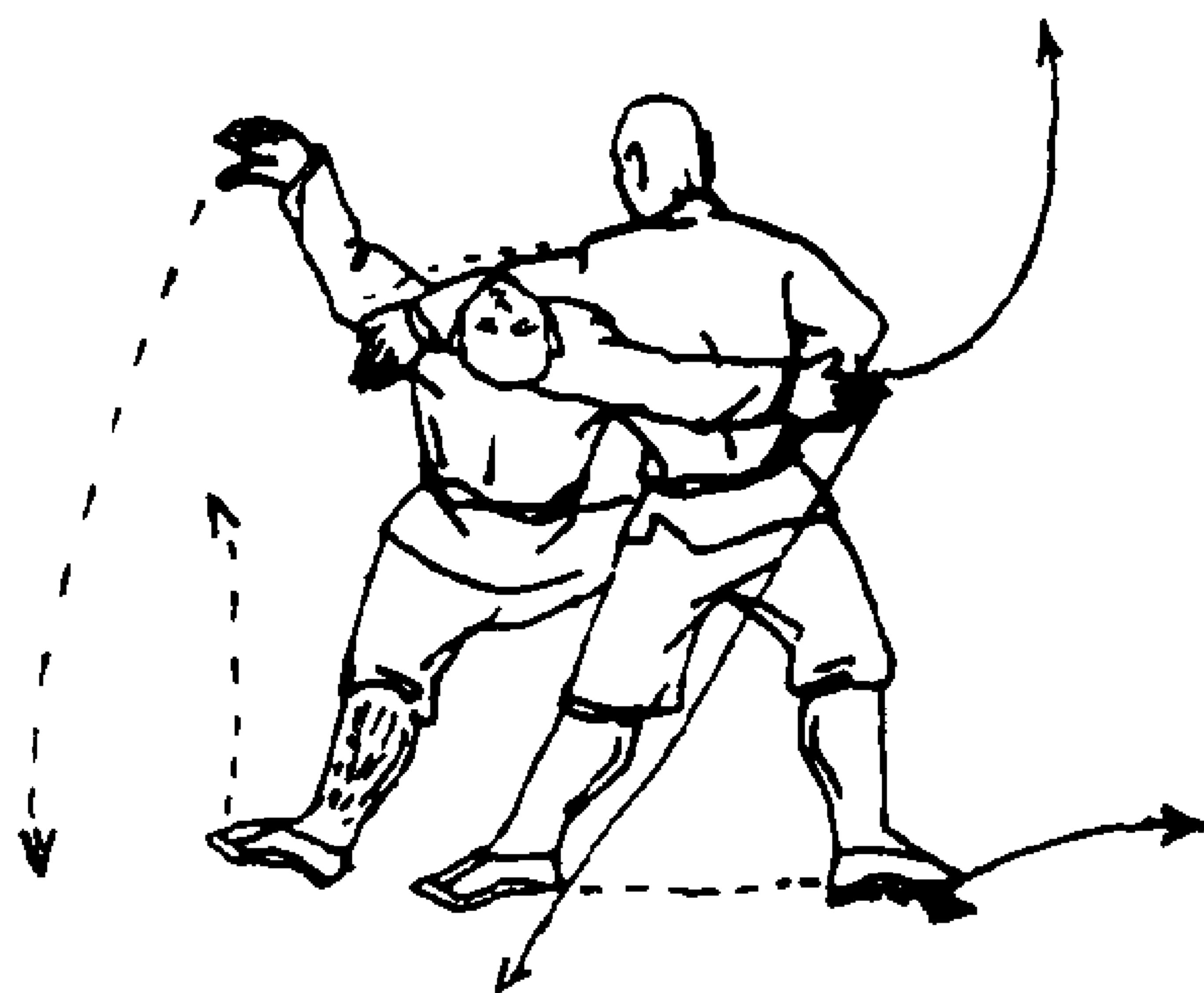


图11－72

甲左腿上抬，两掌向后落地，掌心斜向上，掌指着地。目视上方（图11—73）。

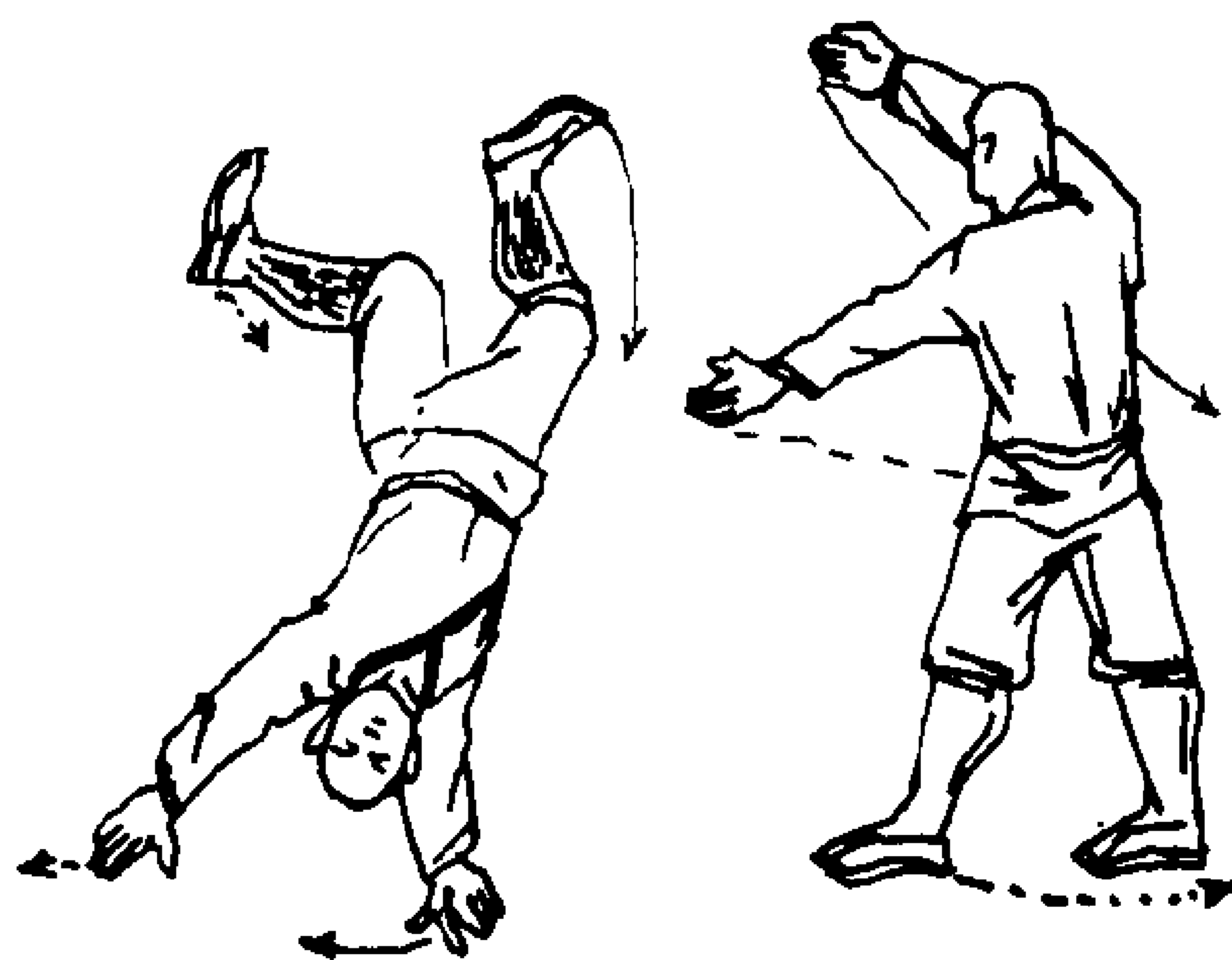


图11－73

乙两脚为轴，体左转90°，两腿成斜丁步站立；同时，右掌收回摆于体后，掌心向外，掌指向后；左掌护于体前方，掌心向右，掌指向前。目视前方。

甲倒地（图11—74）。

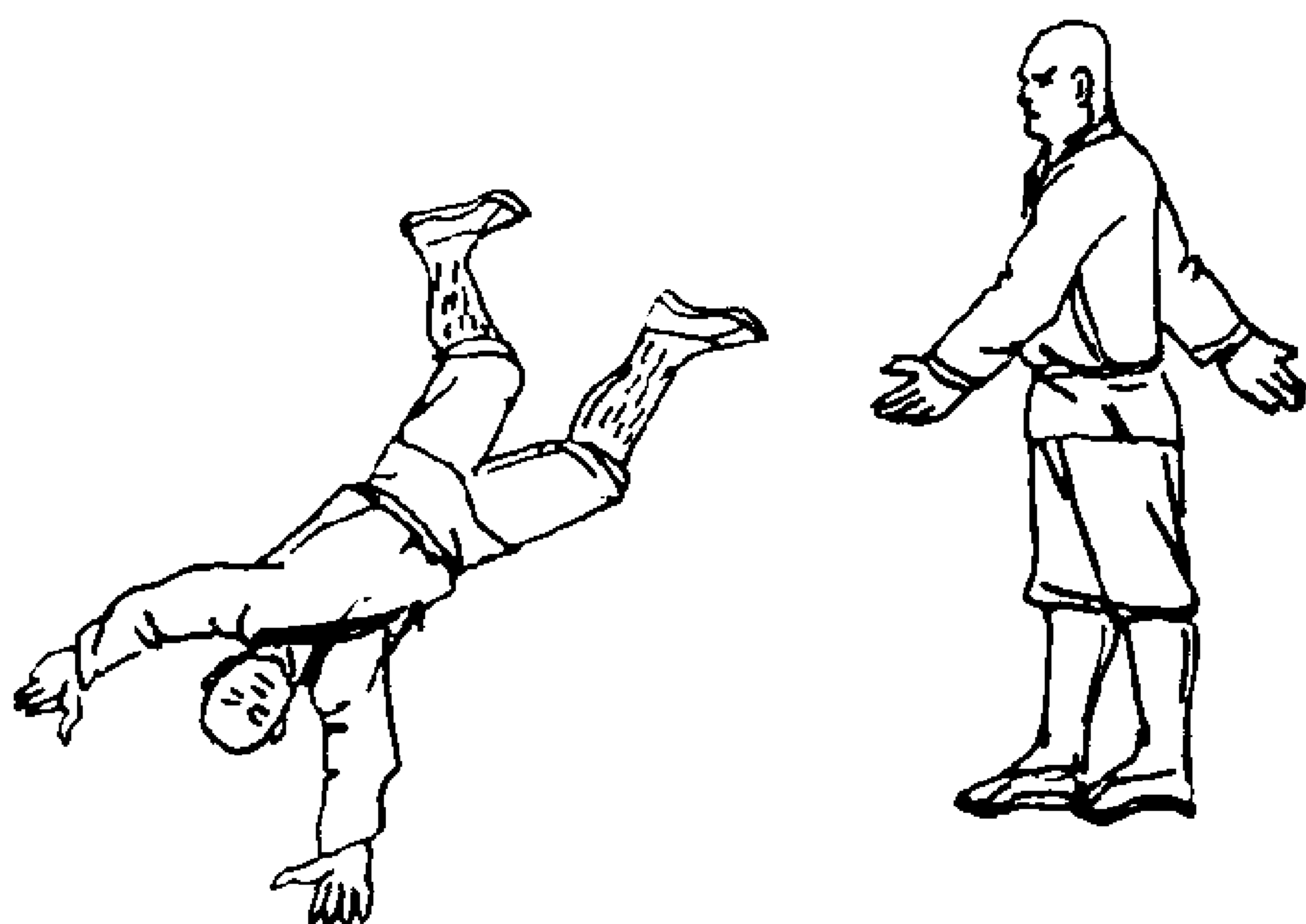


图11－74

第18法：

甲方两腿成右弓步，上体前探，双手抱住乙方右腿不放。目视乙方。

乙左腿直立支撑，右腿被甲抱起离地；两臂前后展开，两掌心斜向左，掌指向外。目视甲方（图11—75）。

乙两腿不变；速用右手反抵甲下颌，左手抓击甲后脑。目视甲方。

甲两腿右弓步不变；同时两手抱住乙腿不放。目视乙方（图11—76）。

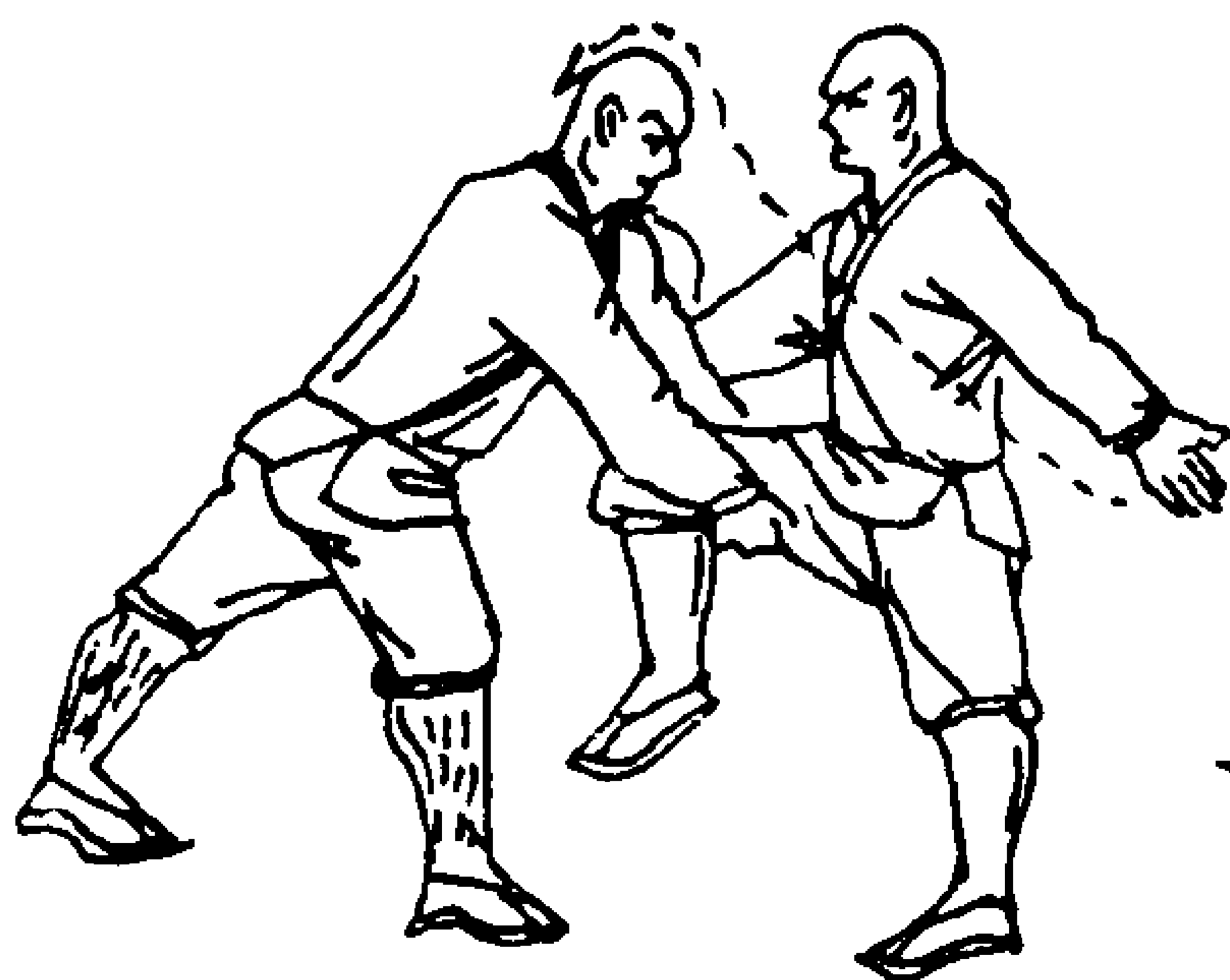
乙两腿不变；双手向左用力拧转甲头部，并以两小臂压击甲胸部。目视甲方。

甲左脚尖外旋，体左转90°，上体后仰，两臂向两侧分展，两掌心向外，掌指斜向下。目视上方（图11—77）。

乙左脚后移，右脚下落，两腿成右弓步；同时右掌展于右后上侧，掌心斜向外，掌指斜向上；左掌收护于前方，掌

心向右，掌指向前。目视前方。

甲两脚向上翘起，体向后倒（图11—78）。


图11－75

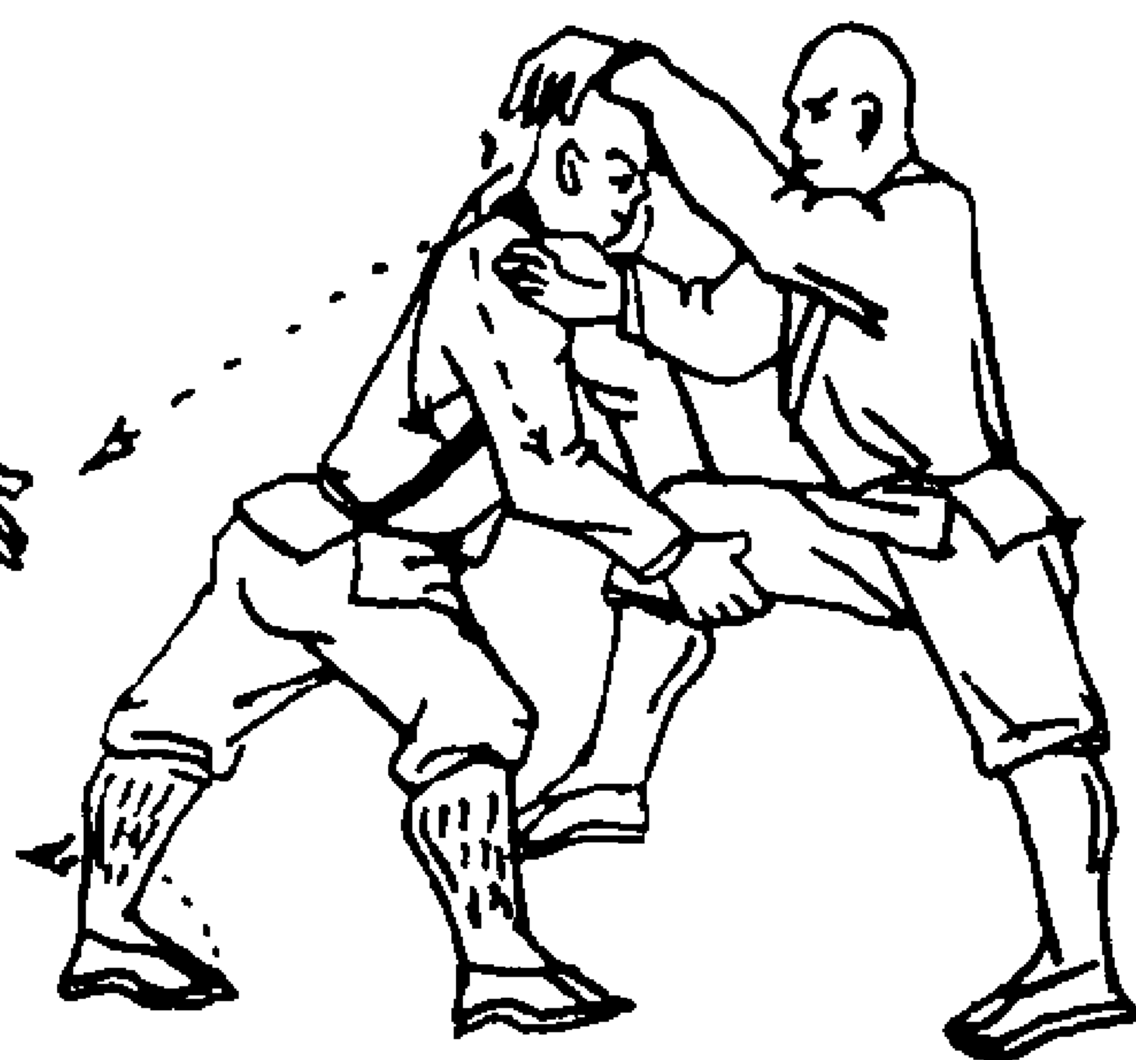
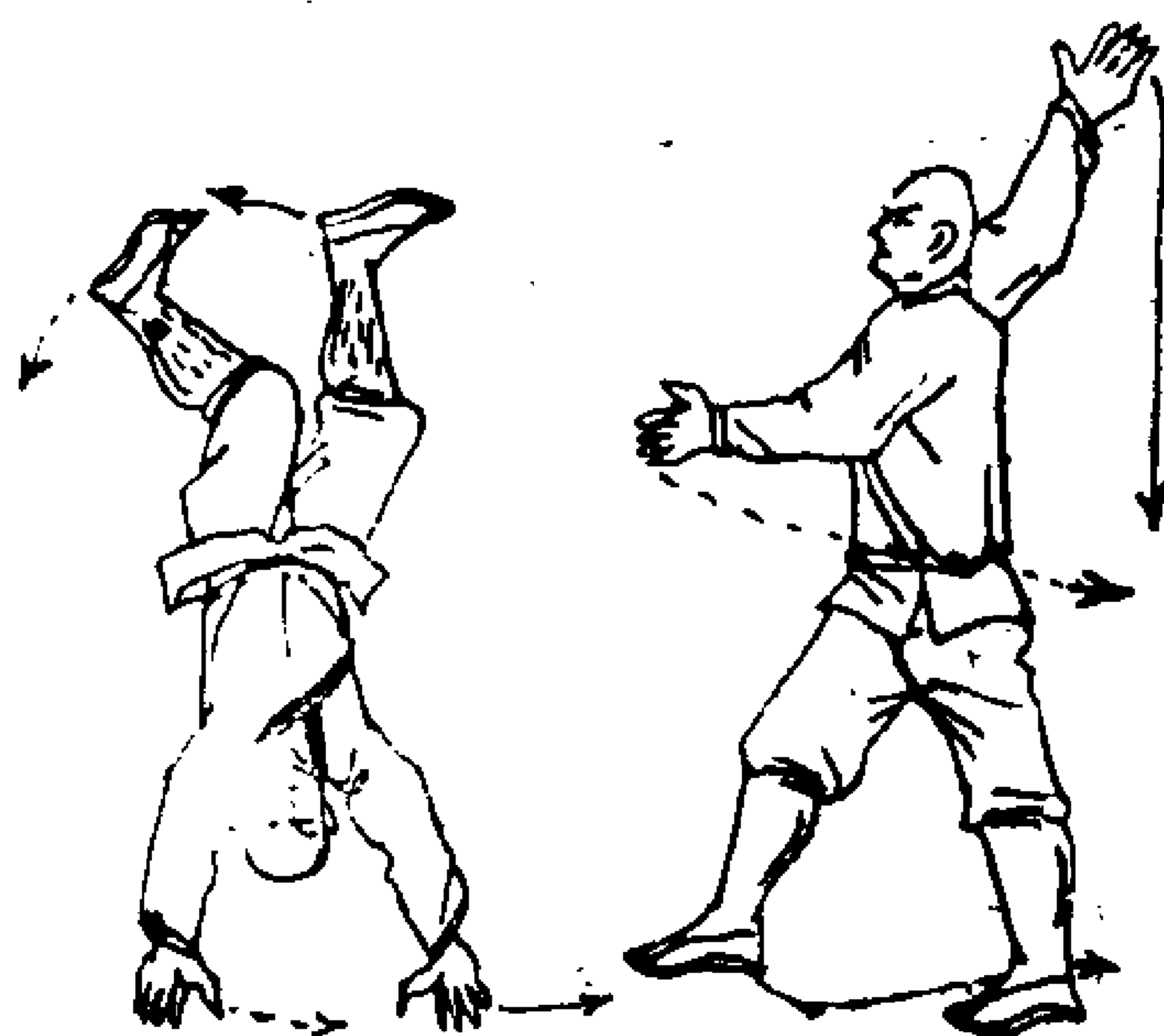

图11－76


图11－77


图11－78

乙右脚后撤与左脚并步；两掌展于体后左右两侧，掌心向外，掌指斜向后。目视前方。

甲倒地（图11—79）。

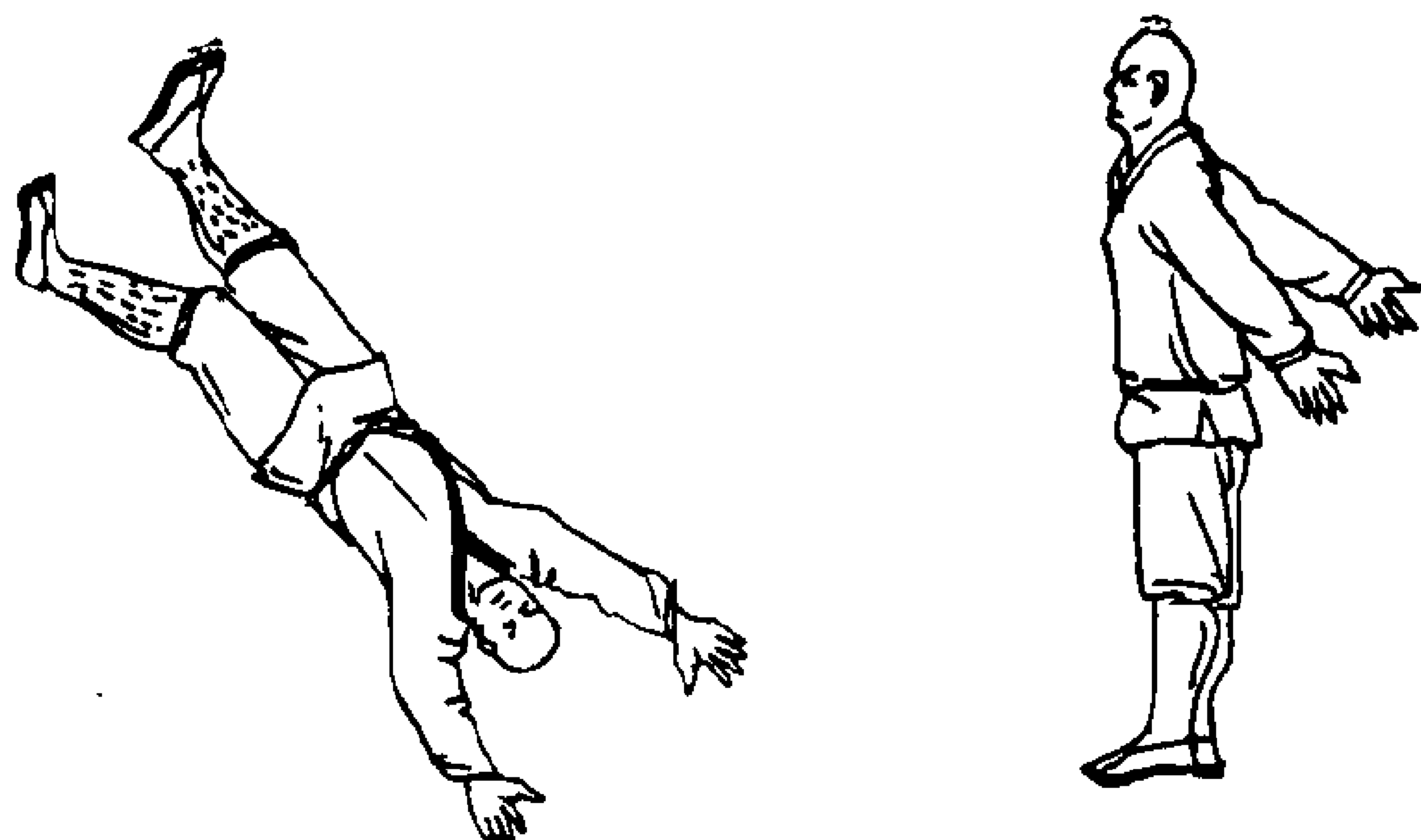


图11－79

第19法：

乙坐在木凳上，两脚并步，两手在前方，掌心向下，掌指向前。目视甲方。

甲两脚并步站立，双手按击乙方双肩。目视乙方（图11—80）。

乙两脚抬起勾住甲方两小腿不放，同时两掌用力推击甲胸部，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲两腿被勾，两掌抓拿乙双肩不放。目视乙方(图11—1)。



图11－80

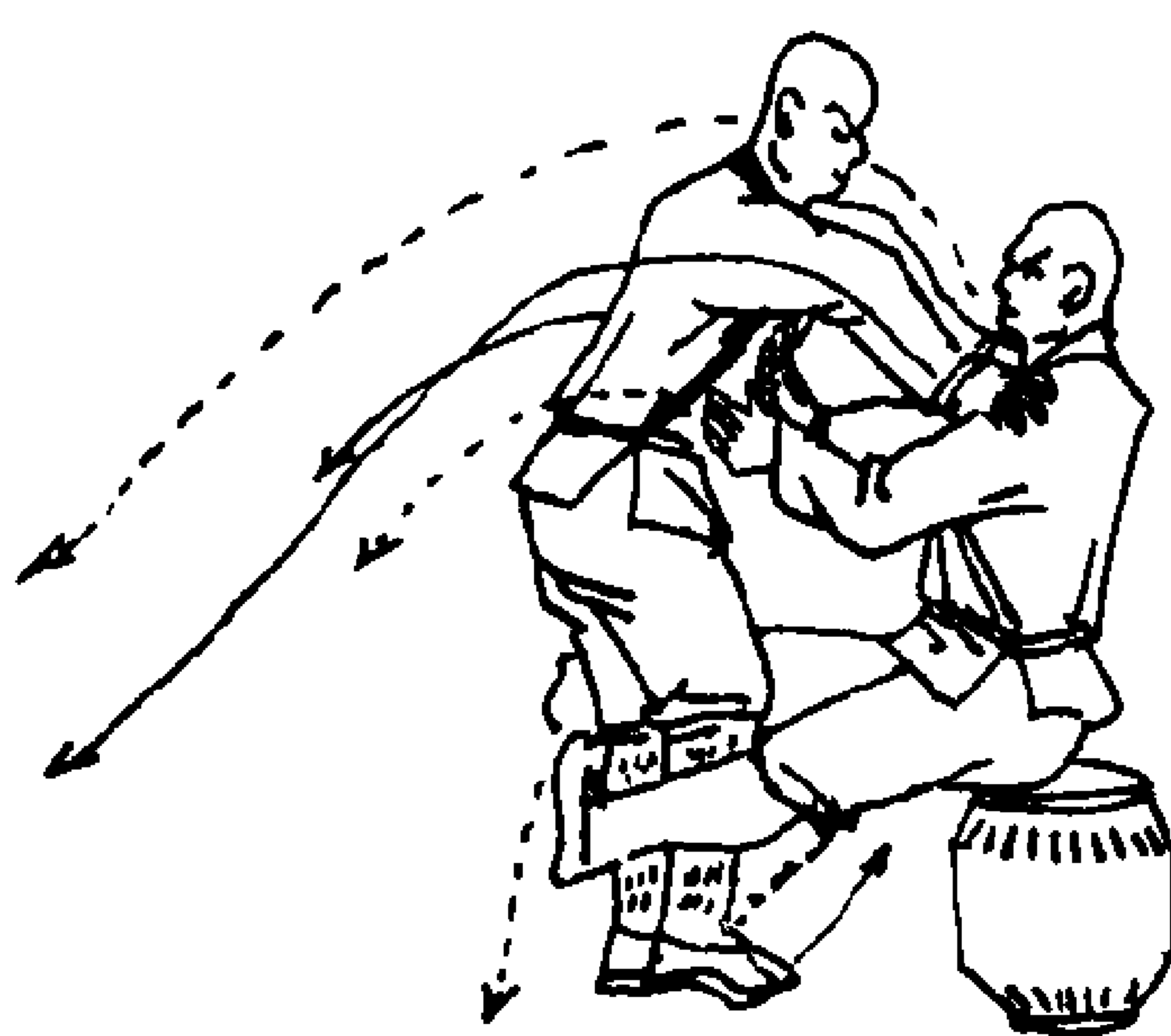


图11－81

乙两脚落地站起，上体向前上猛一抖劲，双掌猛力推开甲方，两掌在前，掌心斜相对，掌指向前。目视甲方。

甲两腿被勾，上体被乙双掌猛力推击，体向后倒，两臂向后伸展，掌心向外。目视上方（图11—82）。

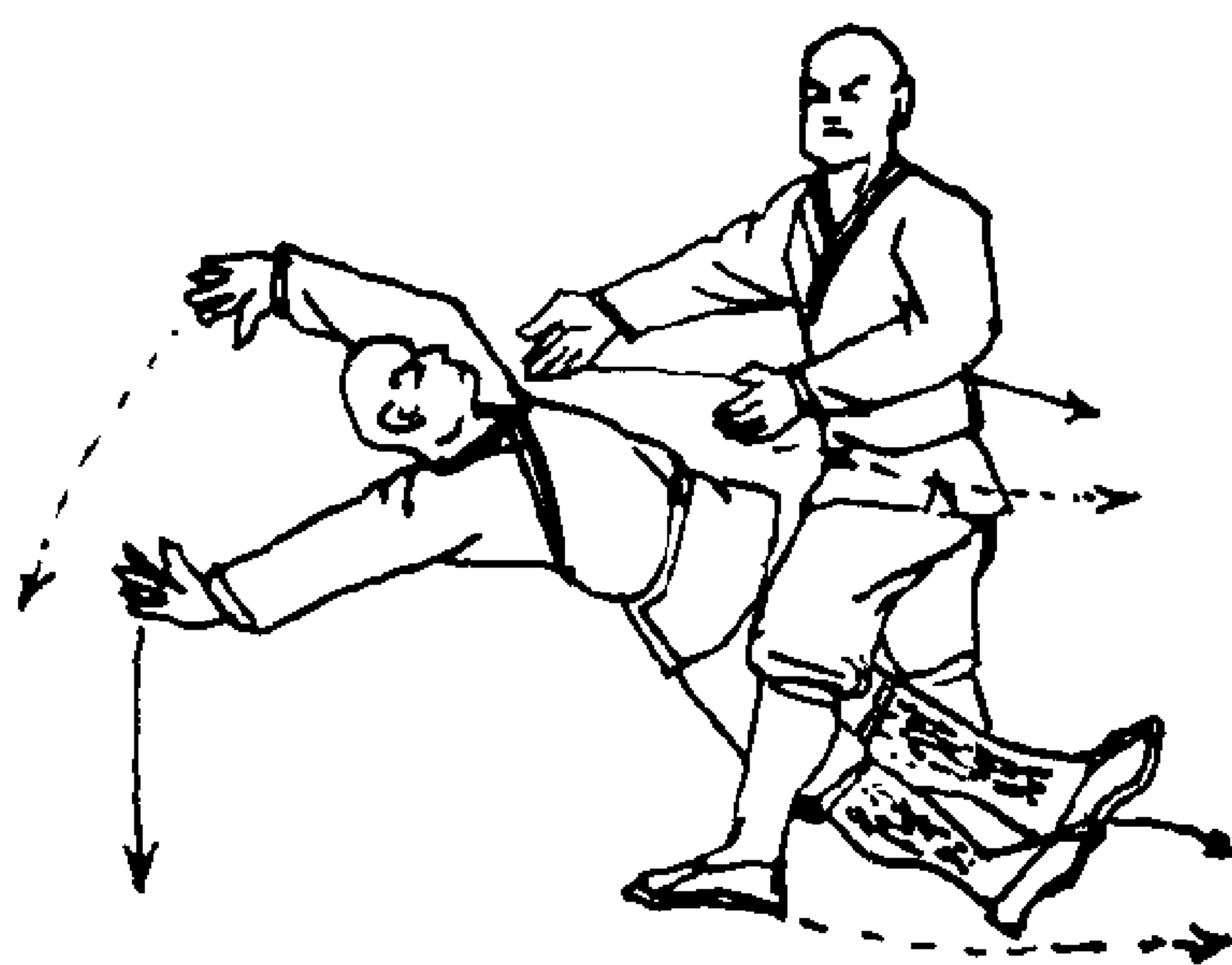


图11－82

两脚后撤成并步坐于木凳上，两掌前伸，掌心相对，掌指向前。目视甲方。

甲倒地（图11—83）。

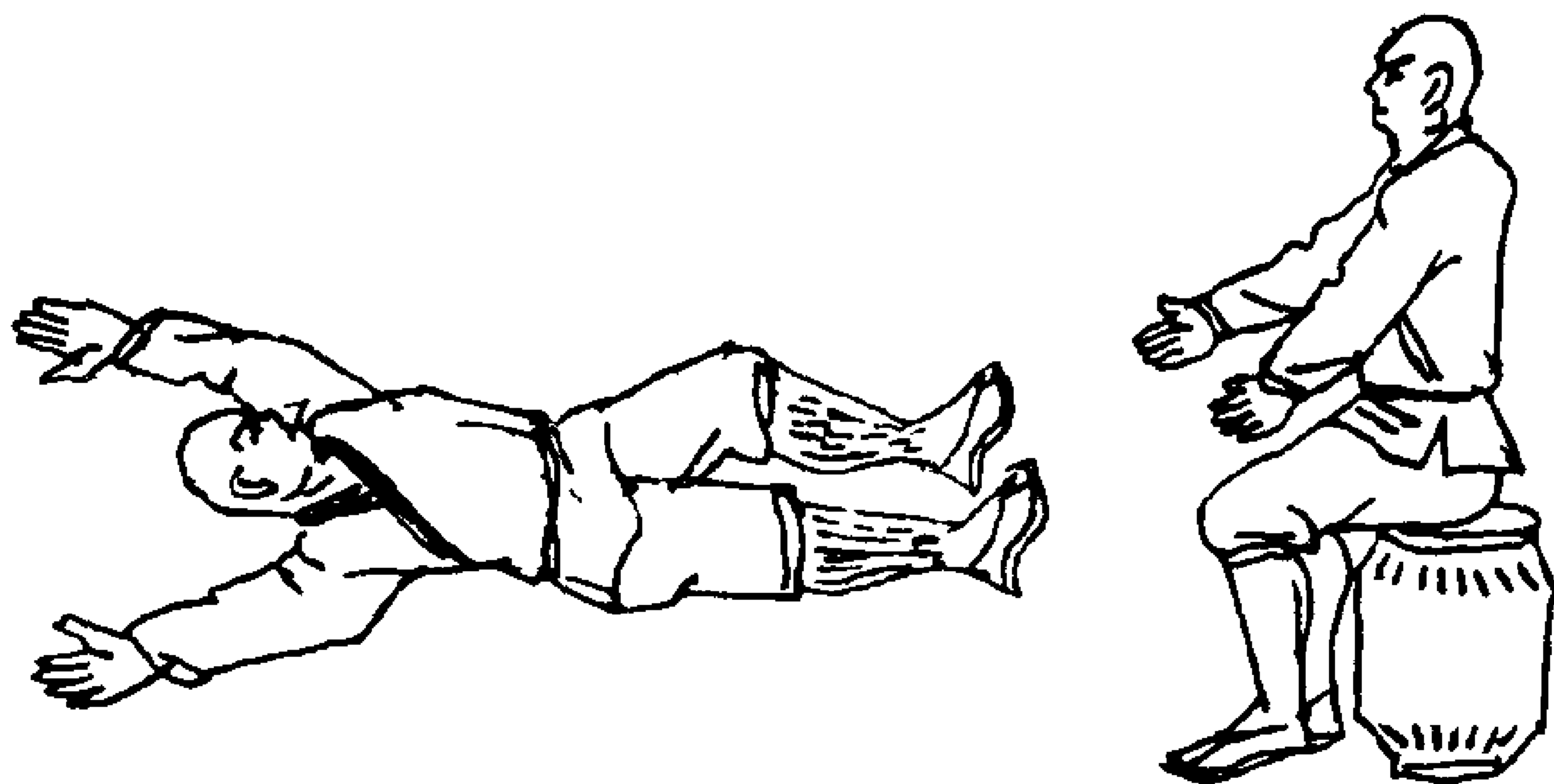


图11－83

第20法：

甲两腿成叉步；同时右手抓击乙方下颌；左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心向右，掌指向前。目视乙头部。

乙两脚斜丁步站立；同时，左掌在前，掌心向右，掌指斜向前；右掌展于体右后侧，掌心向右，掌指斜向外。目视甲方头部（图11—84）。

乙右脚上步，两脚并步站立；同时，两掌抓拿甲右手。目视甲方。

甲两腿成高叉步；右手被抓；左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心向内，掌指向前。目视前方（图11—85）。

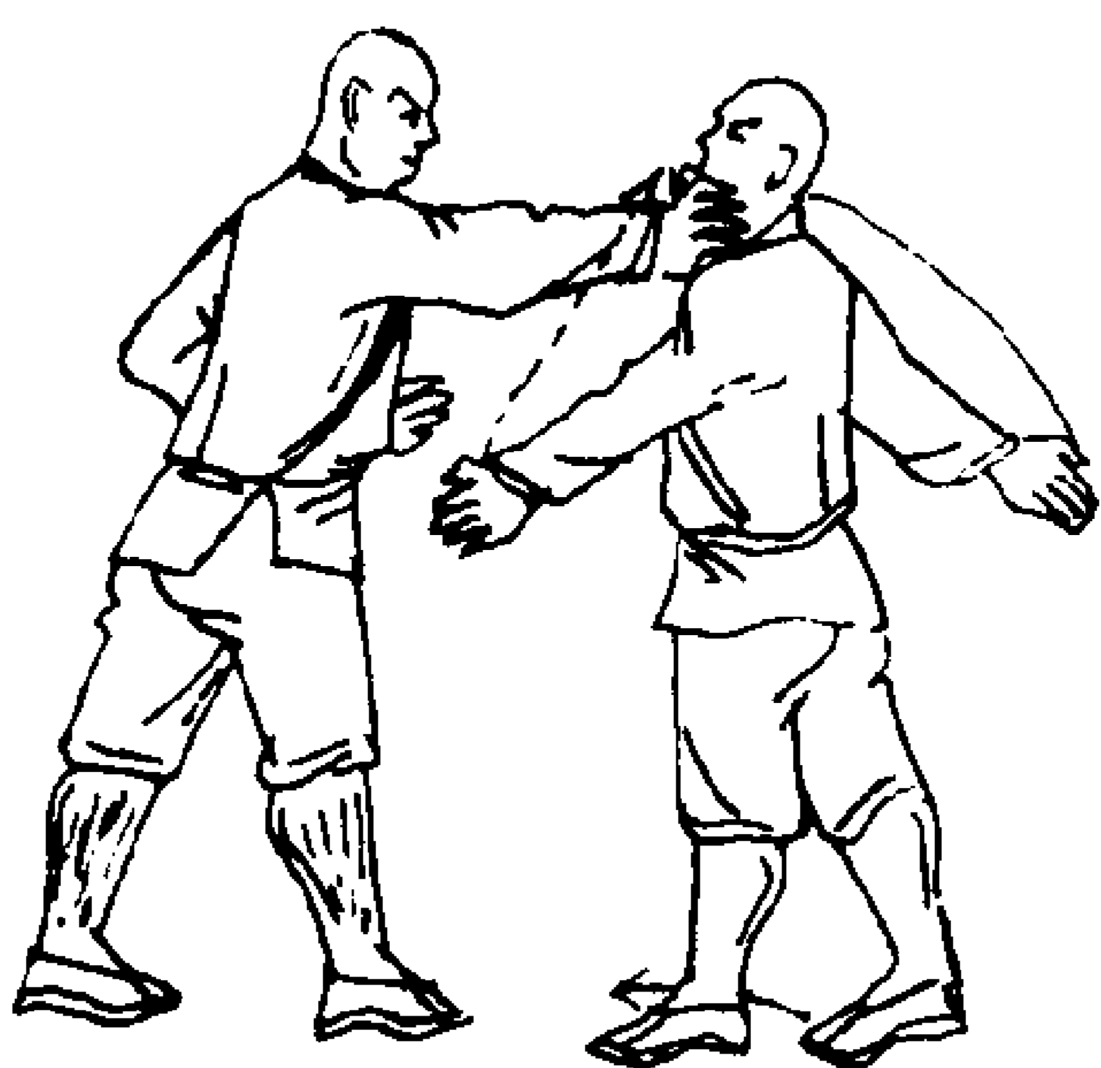


图11－84

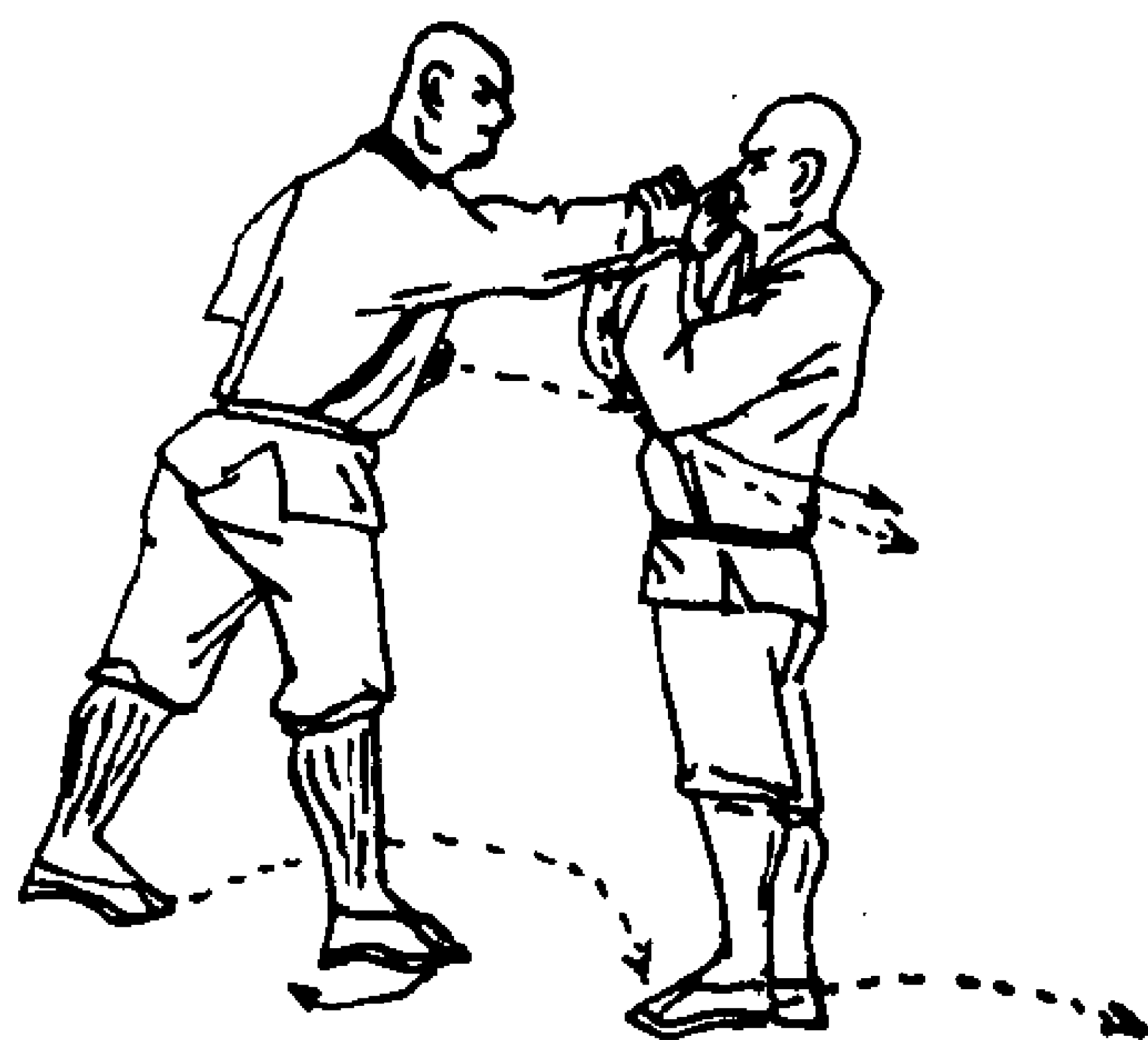


图11－85

乙左脚后撤一步，使两腿成右弓步；同时，双手抓住甲右手向下折拉甲方手腕。目视甲方。

甲左脚前上一步，右腿屈膝跪地，成右跪步；右手被拿，左掌向前下方穿击，掌心向右，掌指斜向前。目视前方（图11—86），

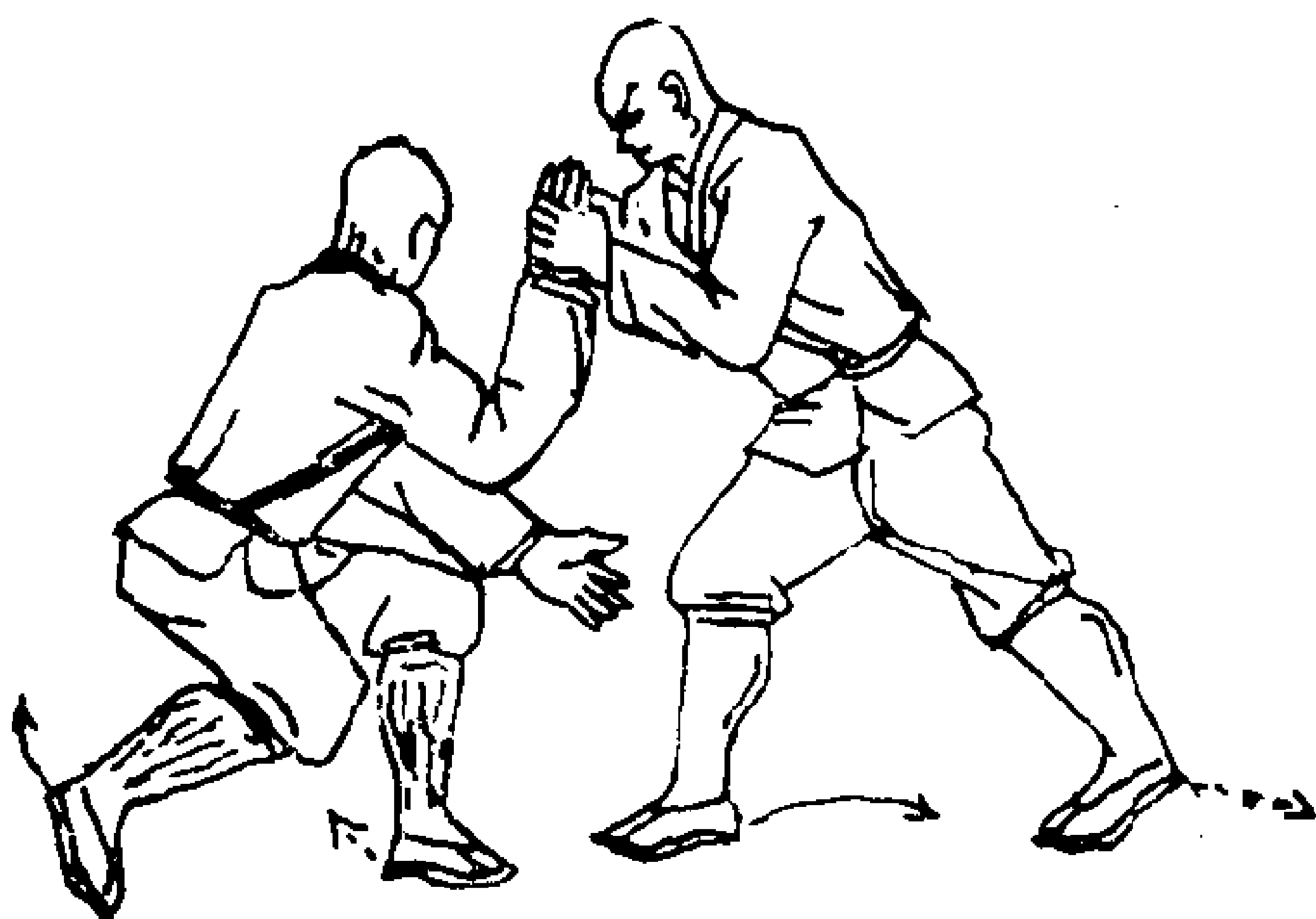


图11－86

乙双脚后撤半步，两腿成右弓步不变；同时双手向后折拉甲右腕。目视甲方。

甲上体前伏、两脚后滑，右腿离地抬起；同时，右手被拿；左掌护于右手左侧，掌心向下，掌指向前。目视左侧（图11—87）。

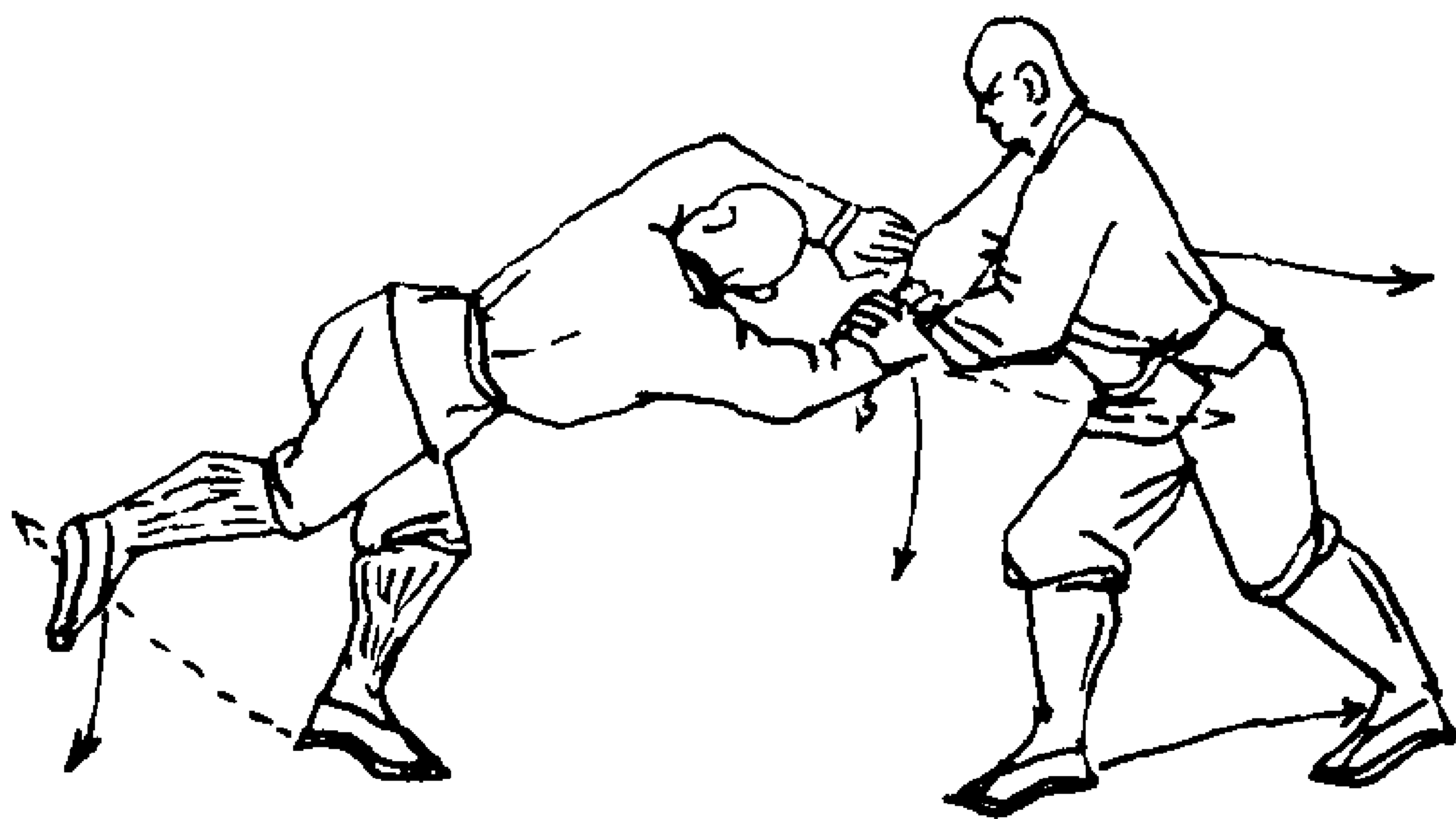


图11－87

乙右脚后撤一步与左脚成并步站立，两手放开乙右手腕右掌展于体后，左掌护于体前，两掌心向右，掌指斜向外。目视前方。

甲倒地（图11—88）。

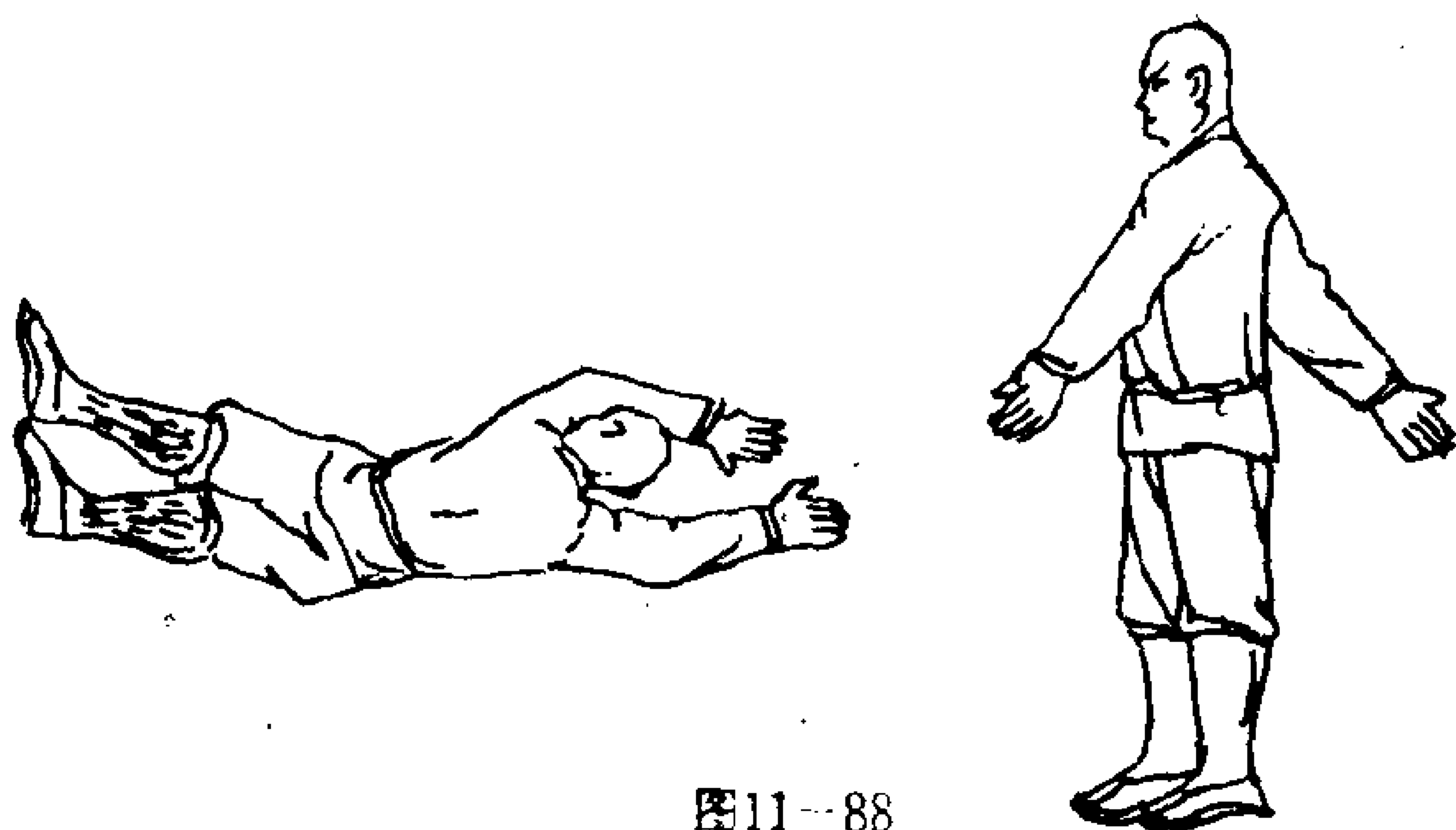


图11—88

第21法：

甲两腿右弓步；同时，右掌抓击乙下颌；左臂屈肘左掌护胸左侧，掌心向内，掌指向前。目视乙方。

乙两腿成右高弓步，两掌向前伸开，掌心相对，掌指斜向前。目视甲方（图11—89）。

乙右手上抬抓住甲方右手。

甲右手被抓（图11—90）。

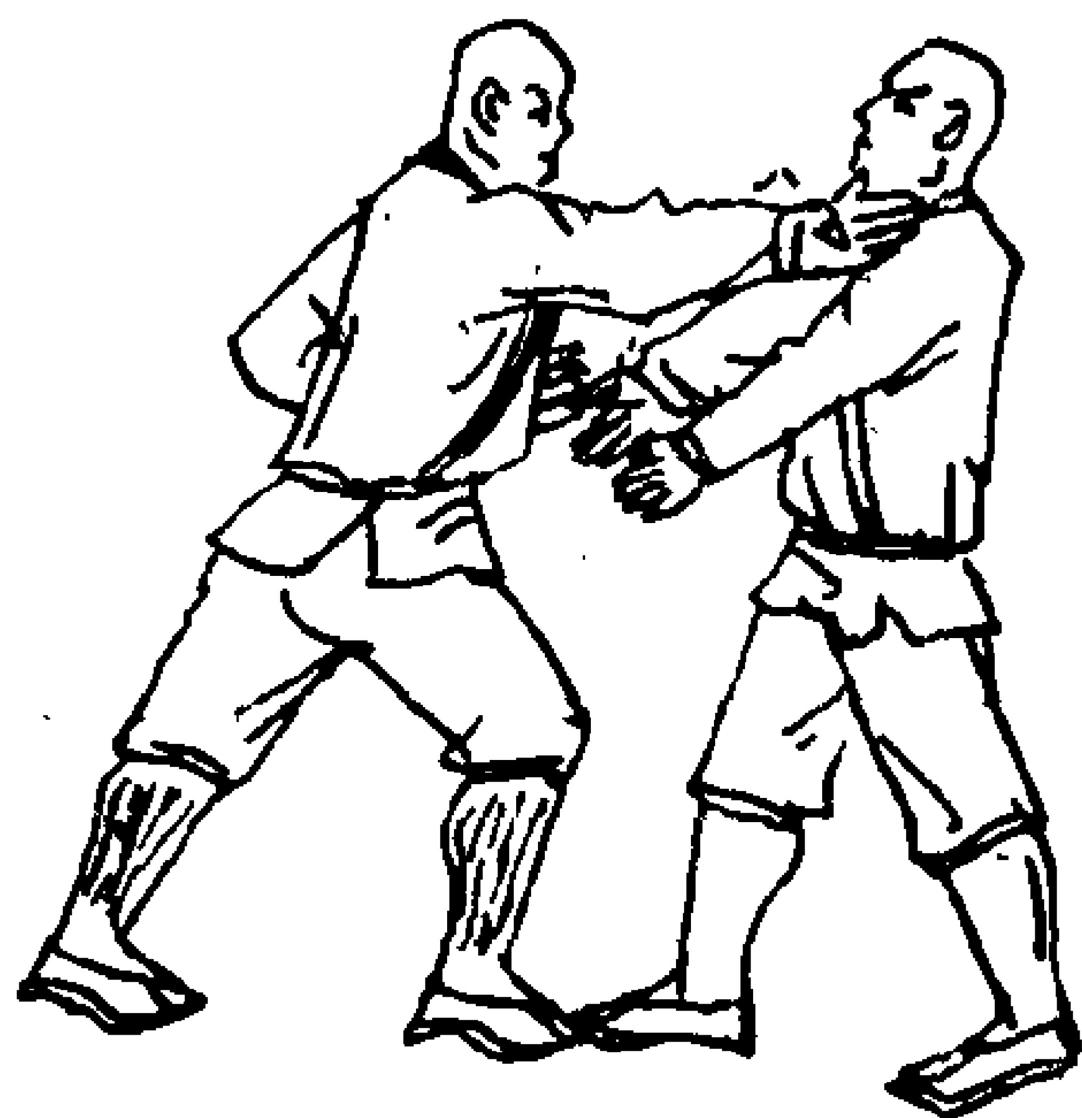


图11－89

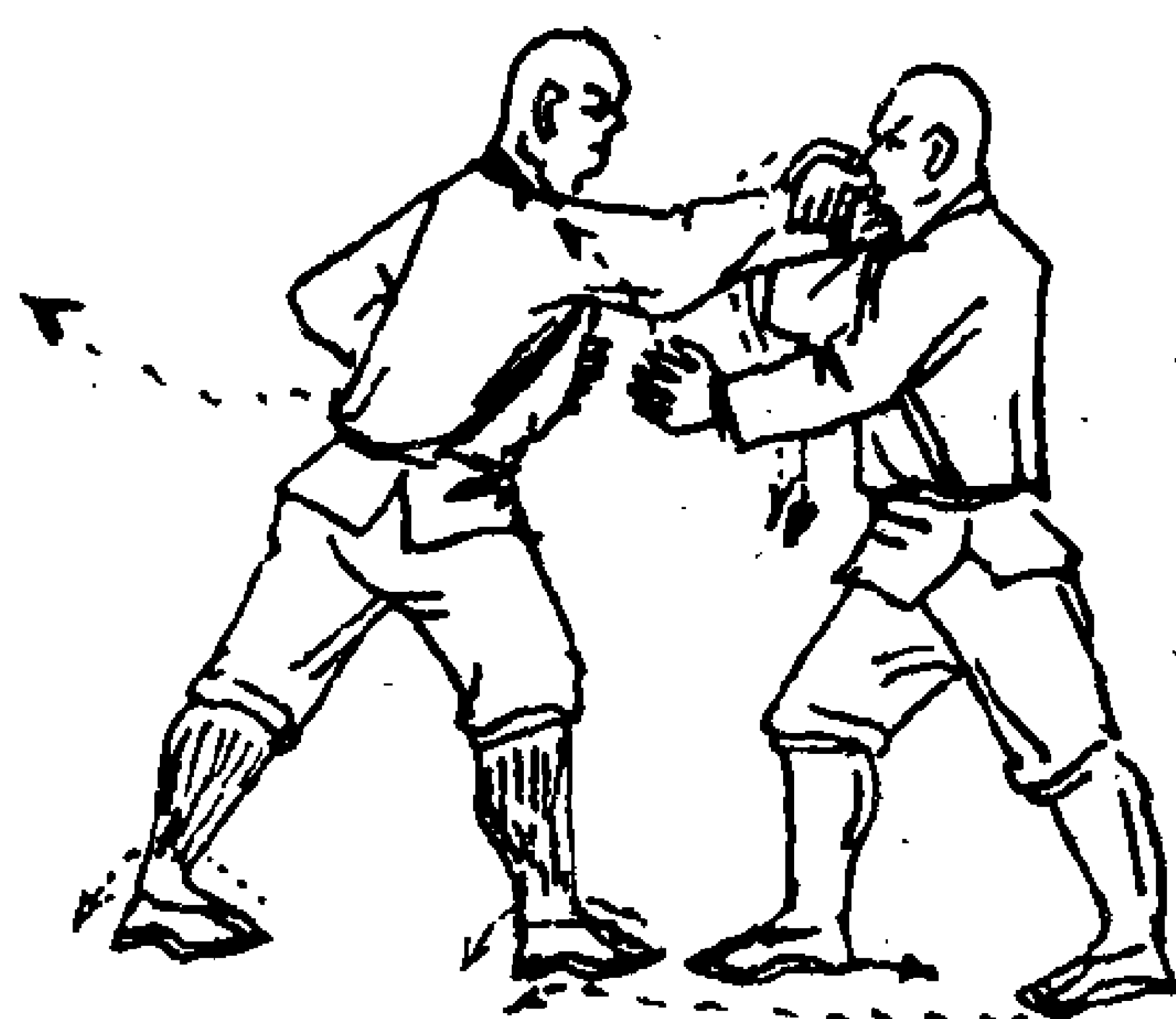


图11－90

乙右脚微内收，左脚前上一步，两腿成左高弓步；同时右手向外反腕缠拧甲右手腕；左掌按压甲右肩。目视甲方。

甲两脚为轴，体左转90°，两腿成左弓步；同时，右手被抓；左掌展于左侧，掌心向前，掌指向左。目视左前侧（图11—91）。

乙两腿不变；右手用力下拉甲右腕，同时上体前探，左掌下按甲右肩，掌心向下，掌指向左。目视甲方。

甲左脚为轴，体右转90°，收右脚两腿马步；上体前倾，右腕被抓；左掌展于体左侧方，掌心向前，掌指向外。目视前方（图11—92）。

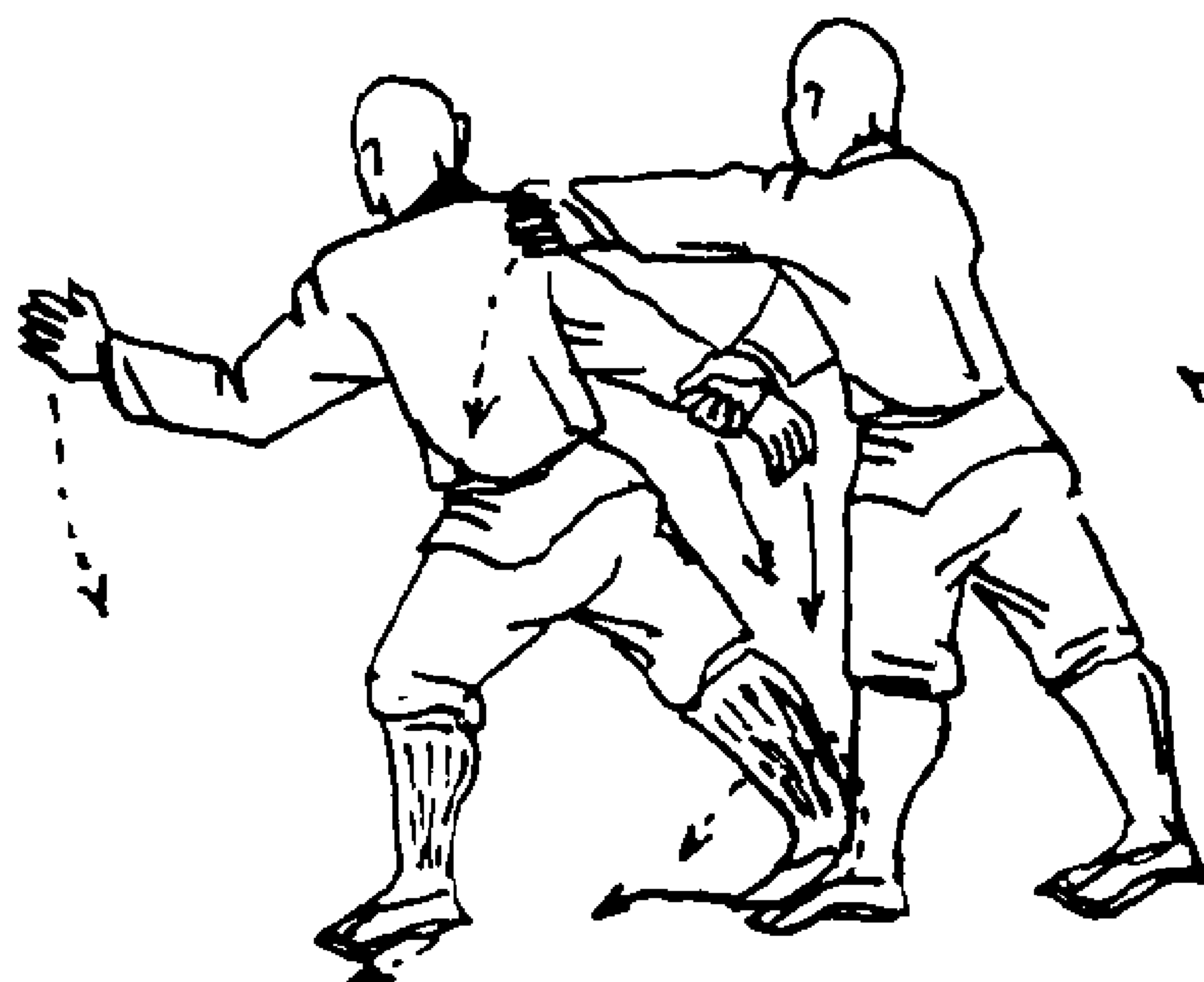


图11－91

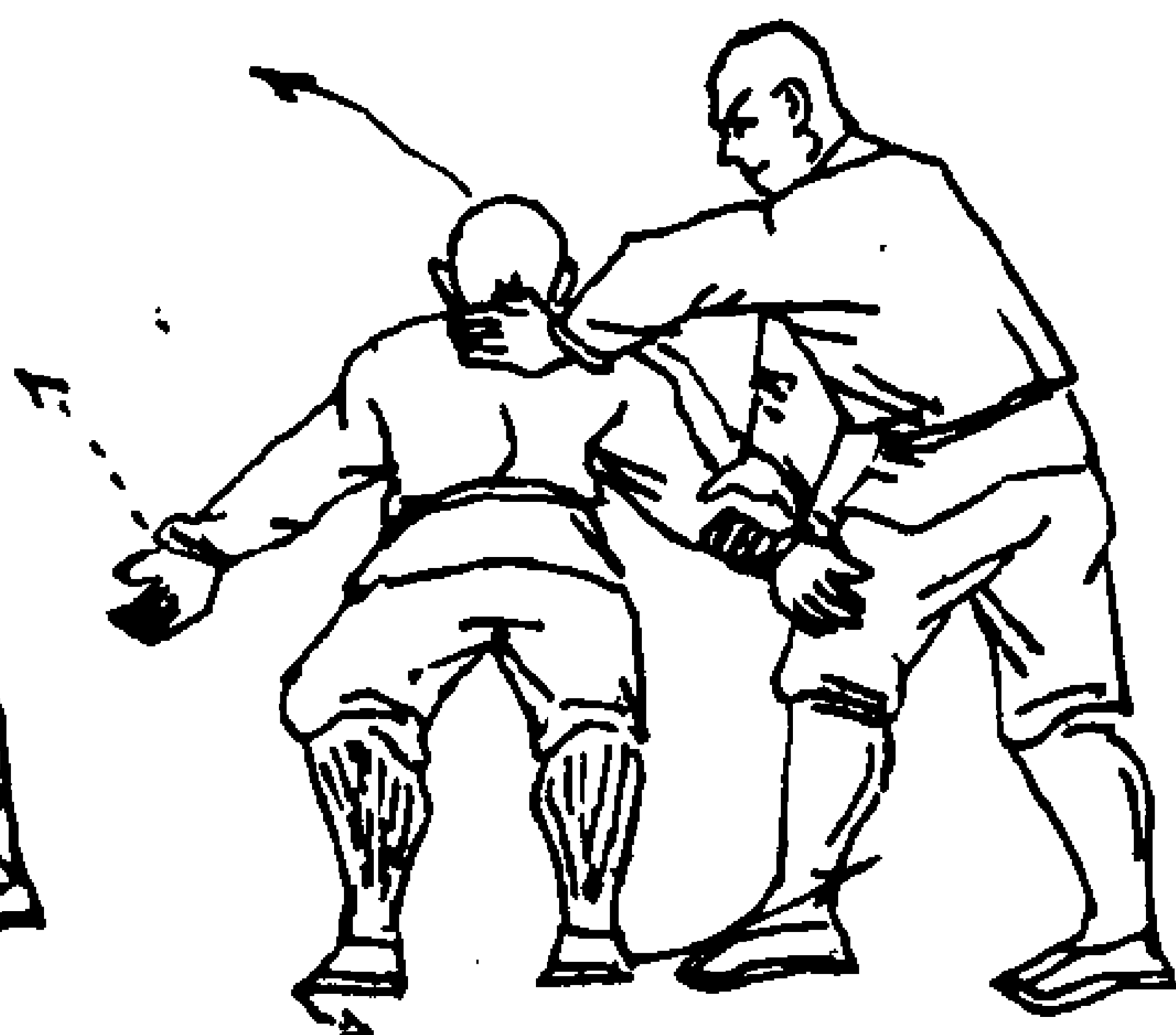


图11－92

乙两腿成叉步；同时双手向前突然发力，放开甲右手腕，两掌心斜向内，掌指斜向前。目视甲方。

甲被突然推送后，右脚向右滑步，两脚为轴，体左转90°，两腿成大叉步；同时双掌向前送出，两掌心斜向下，掌指斜向外。目视前方（图11—93）。

乙左脚后撤一步，两脚成斜丁步；同时两掌收回体侧，右掌展于体后，左掌展于体前，两掌心向右，掌指斜向下。

目视前方。

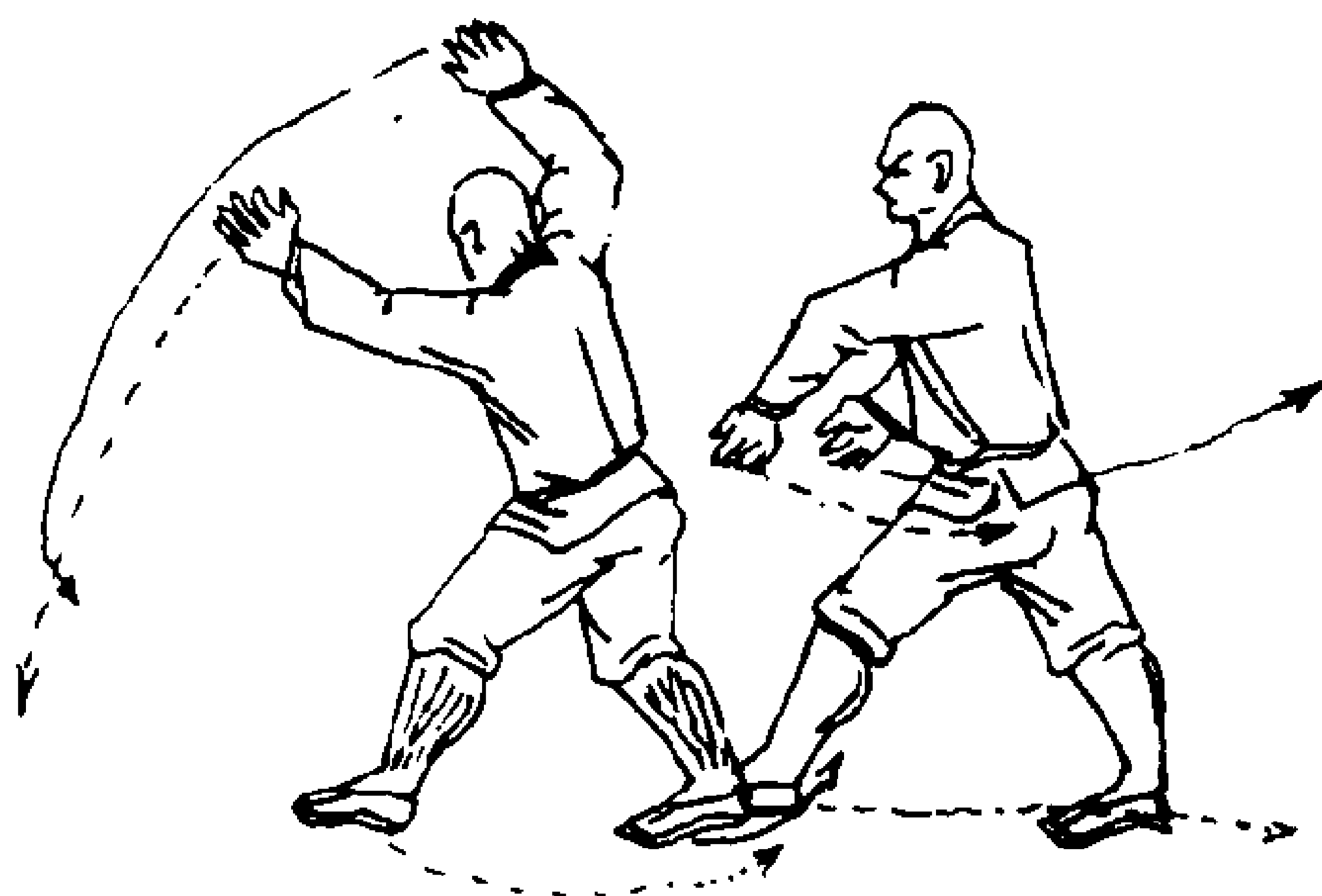


图11－93

甲倒地（图11—94）。

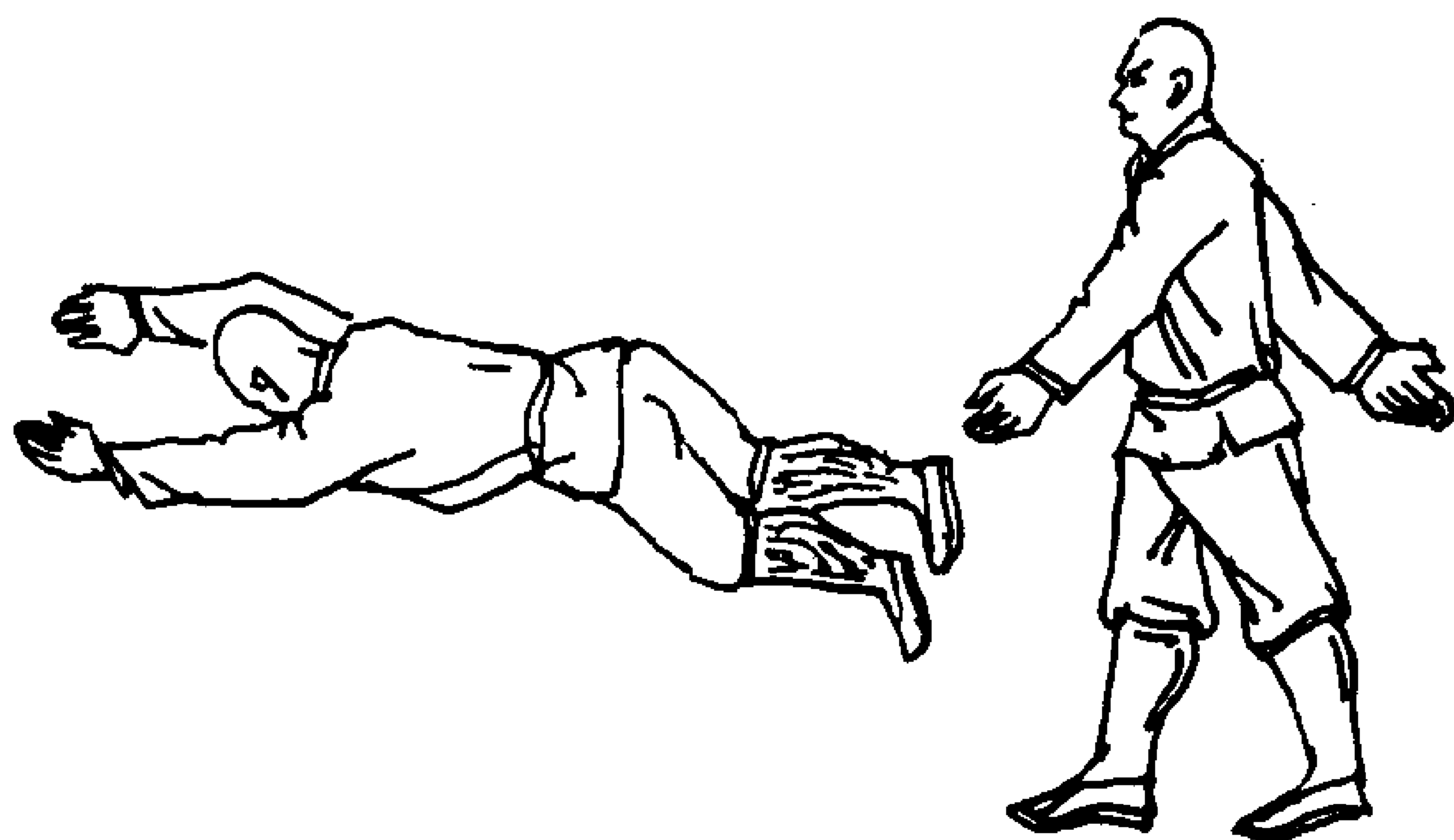


图11－94

第22法：

甲两腿成斜丁步；同时，双手从后面抱住乙方上体。目视乙方。

乙两脚并步站立，上体被甲方从后面搂住；两掌自然向

前下方伸开，掌心相对，掌指向前。目视前方（图11—95）。

乙左脚后撤一步，两腿成叉步；同时，两掌伸于前下方，掌心相对，掌指斜向下。目视前方。

甲左脚后撤半步，两腿成叉步两手抱住乙方不放。目视乙方（图11—96）。

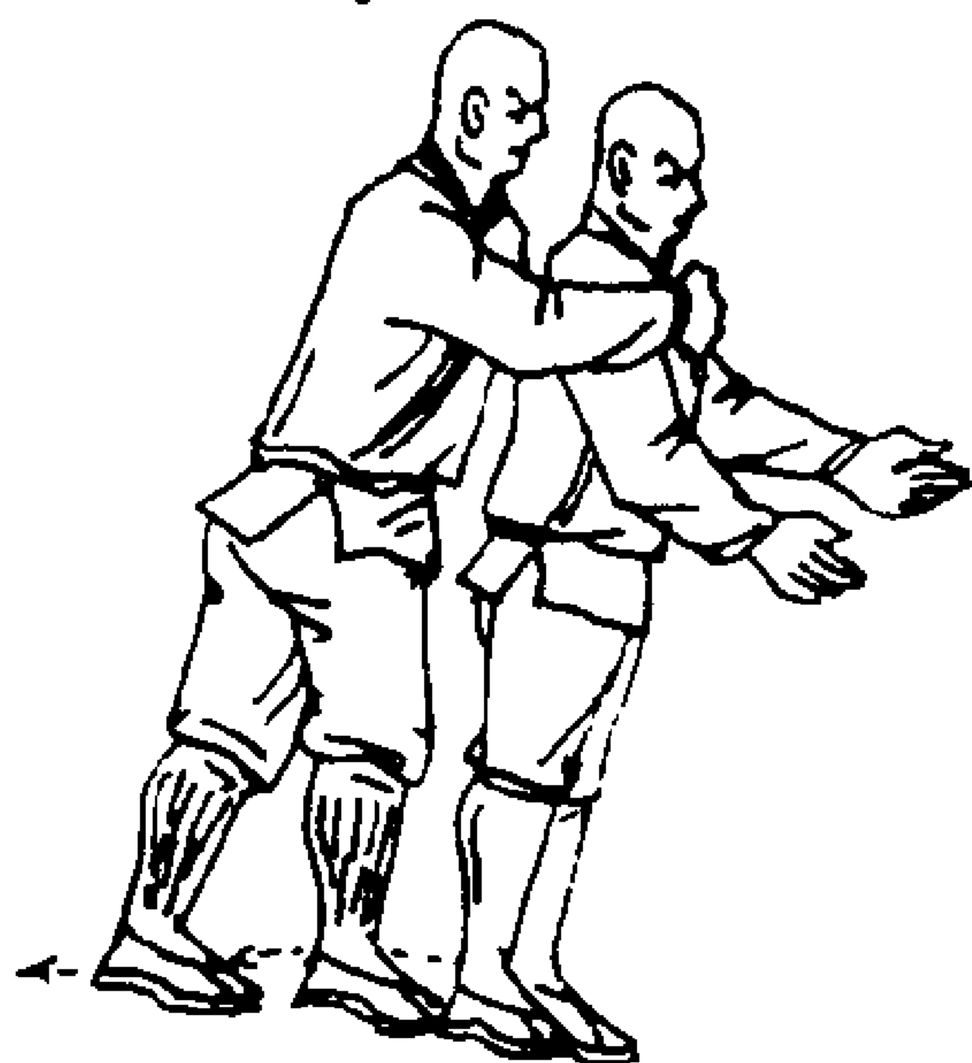


图11—95



图11—96

乙右脚向右后侧撤步，两腿成高马步；上体前伏，两手迅速从裆下抓起甲方右腿。目视甲腿。

甲右腿被抓起，上体后仰；同时两手放开乙方，随上体后仰而向后展开，两掌心向上，掌指向后。目视前上方（图11—97）。

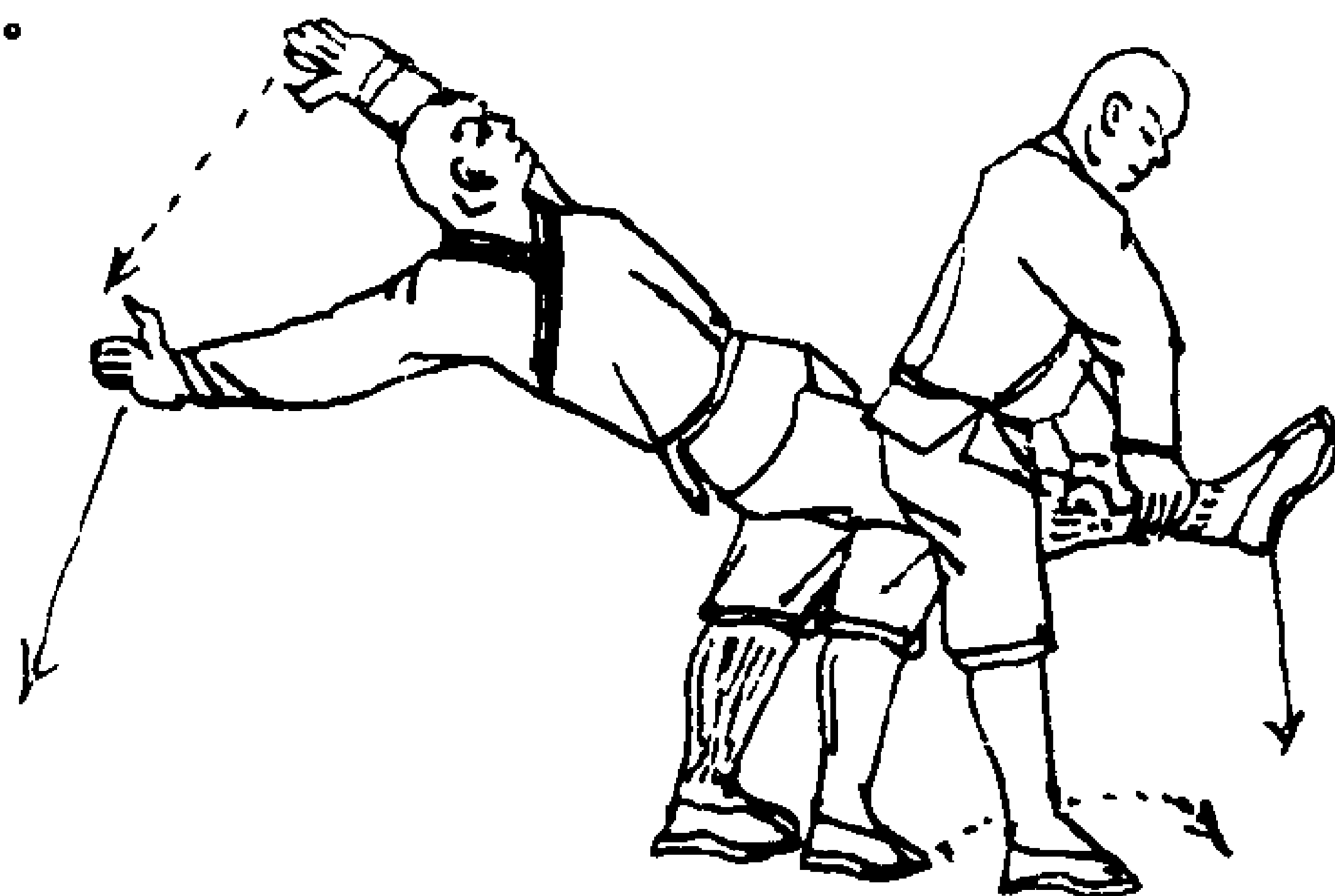


图11—97

乙左脚前上半步，用臀部向下用力坐压甲右膝关节；同时两手抓甲右小腿上抬。目视前下方。

甲右腿膝关节被压，小腿上抬上体倒地，两臂展升贴地掌心斜向上，掌指向外。目视上方（图11—98）。

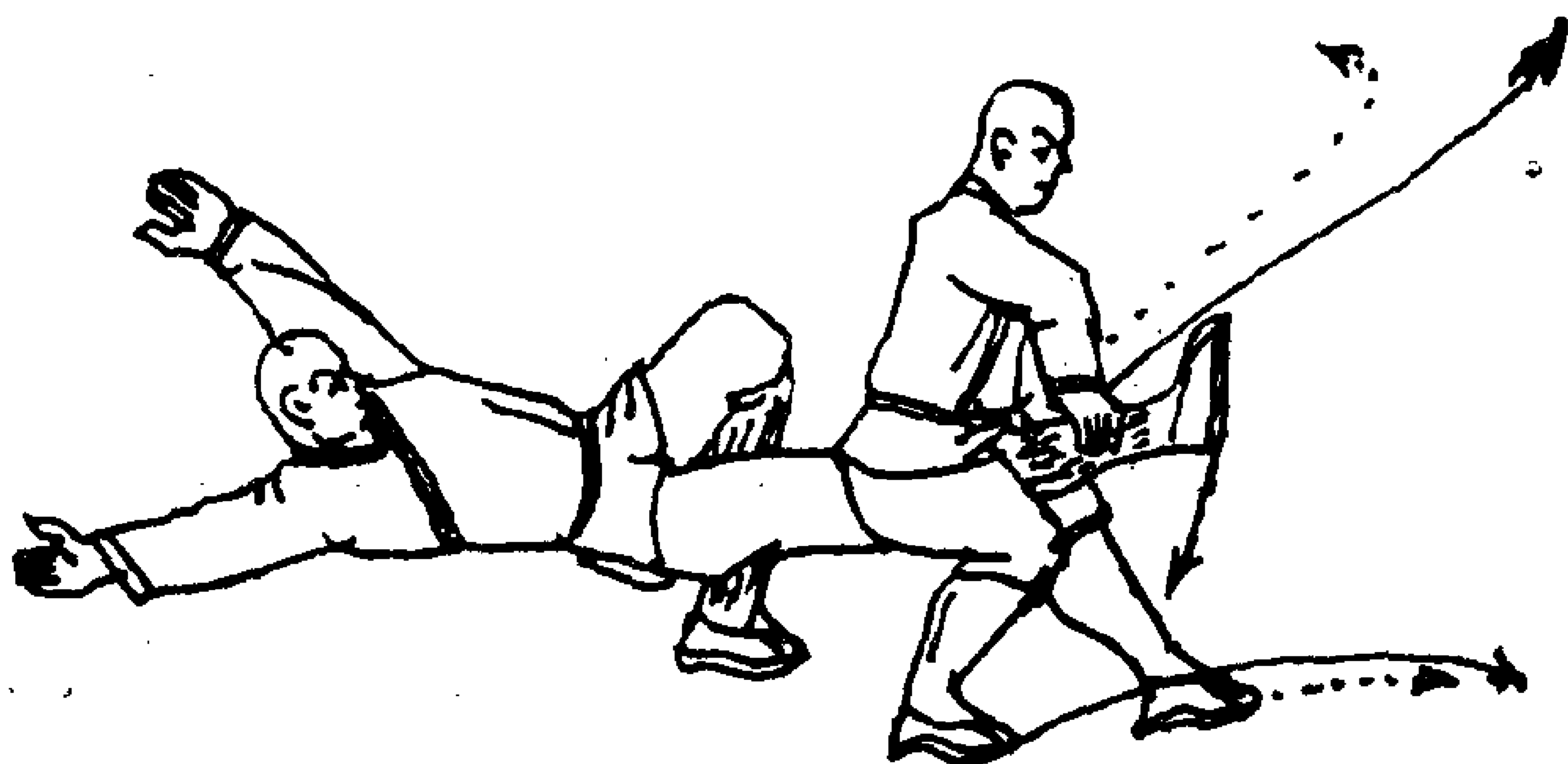


图11--98

乙起身两脚前上一大步，体左转90°；同时，两掌放开甲右小腿上展左右两侧，掌心向前，掌指向上。目视甲方。

甲倒地（图11—99）。

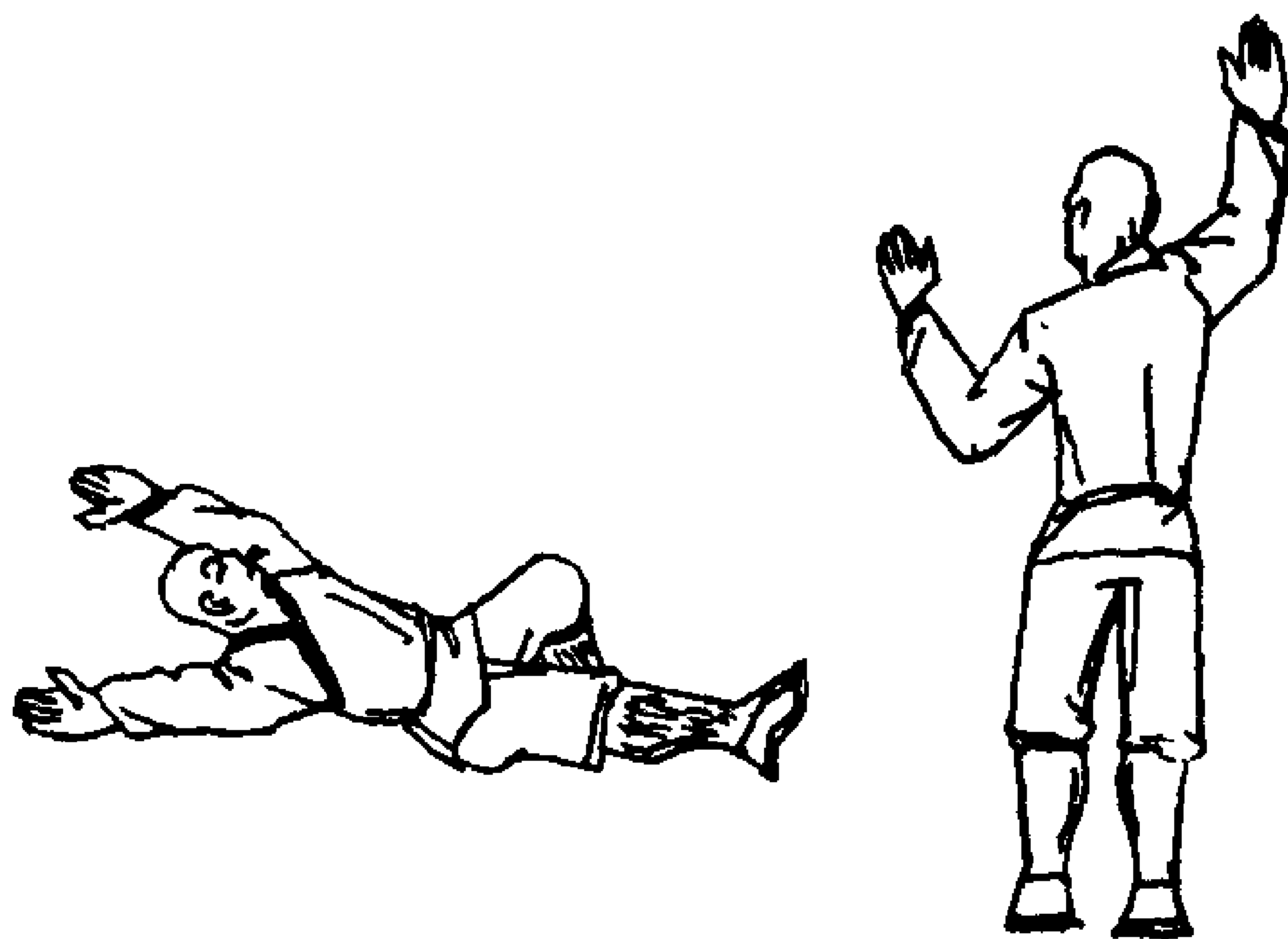


图11－99

第23法：

甲两脚开立，上体正直；同时，左手反腕抓住乙方前胸衣服；右掌展于右下侧，掌心向前，掌指斜向下。目视前方。

乙两脚开立，上体正直；两掌垂展于两侧方，掌心向前，掌指斜向下。目视前方（图11—100）。

乙两脚不动；抬右臂向上，再向前压住甲方左臂，以右掌向甲右肋上方接近肩部处砍击；左掌不动。目视前方。

甲右手外展；左手抓乙不放。目视前方（图11—101）。

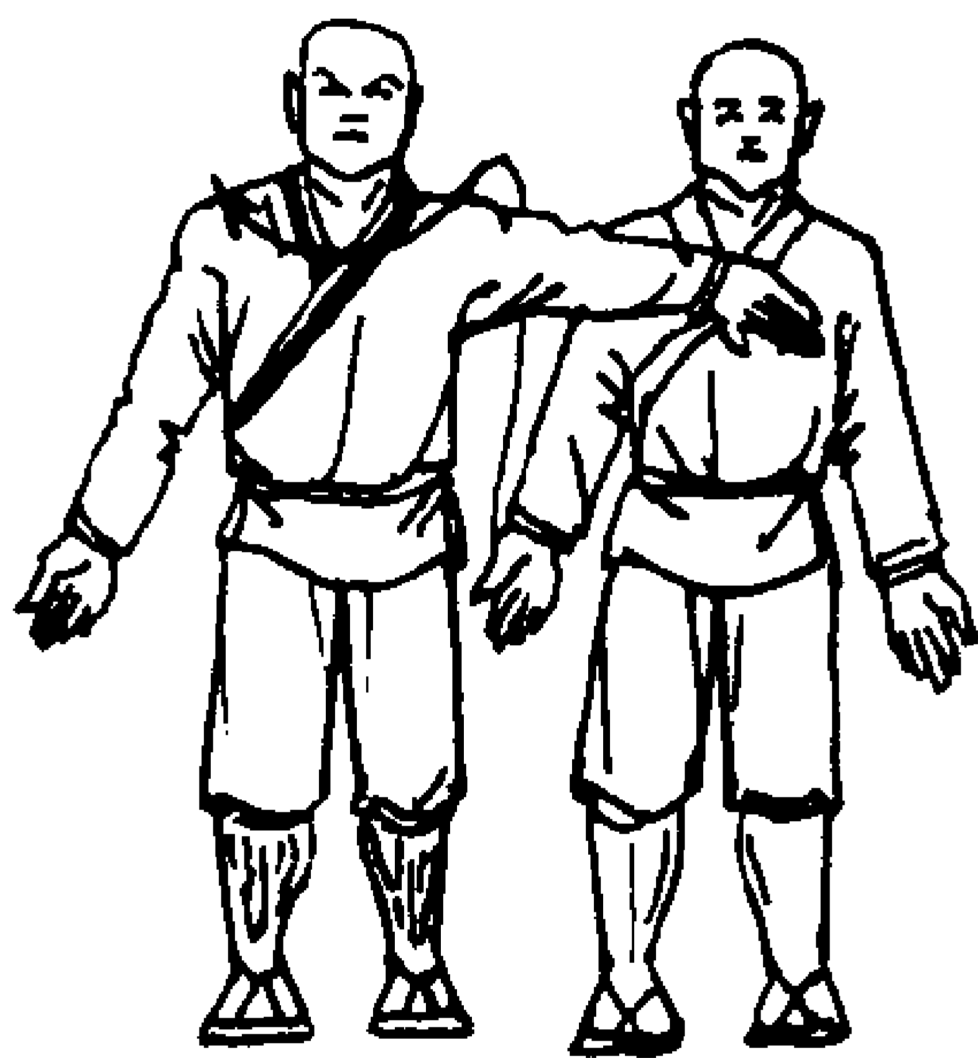


图11－100

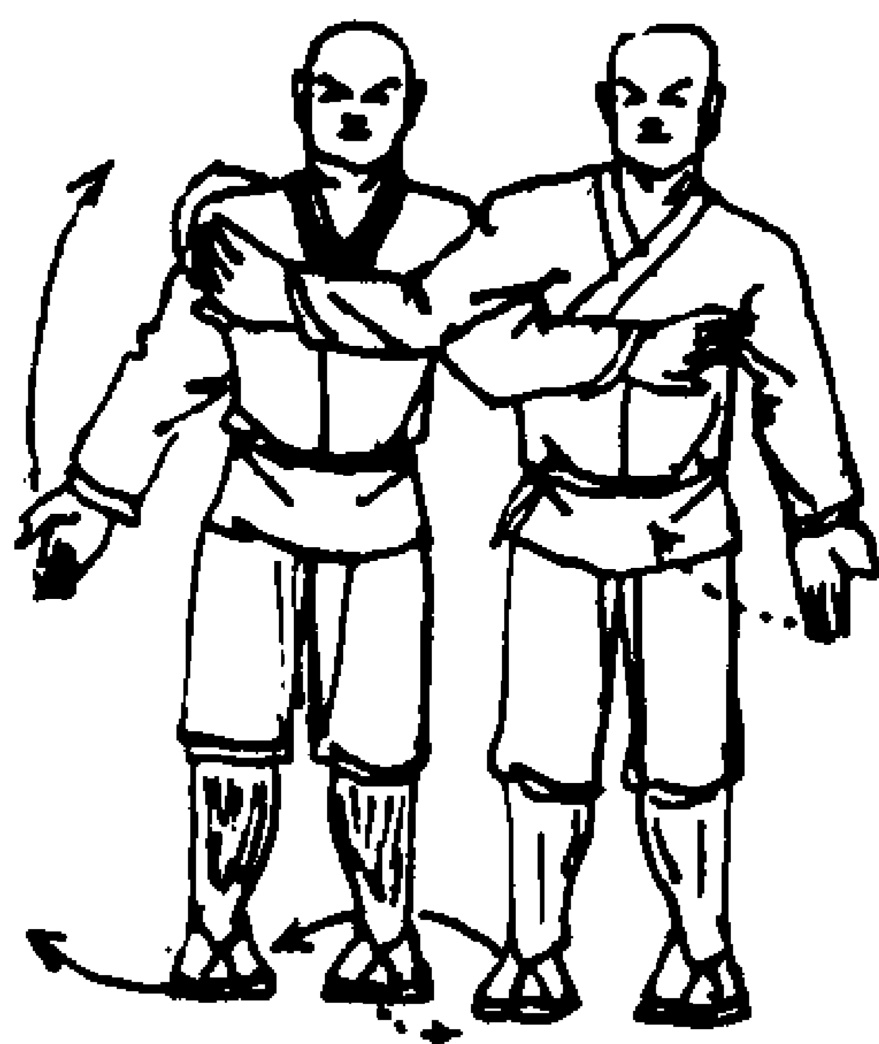


图11－101

乙左脚跟外旋，抬右脚横跨于甲方左腿后内侧，使两腿成右横弓步，绊住甲左腿；同时右掌向后猛力扳击甲上乙体，掌心斜向下，掌指向右；左掌护于左胯外侧，掌心斜向下，掌指斜向前。目视甲方。

甲两腿变成大叉步，上体后仰，左手放开，两掌向左右

展开，掌心向前，掌指向外。目视前上方（图11—102）。

两腿成斜叉步，甲体向左靠抗击，两掌斜展，掌心斜向前，掌指向外。目视乙右臂。

乙右横弓步变成左横弓步；同时右掌横挡于甲右肩前方；左手抓甲左腿膝窝处。目视甲方（图11—103）。



图11－102



图11－103

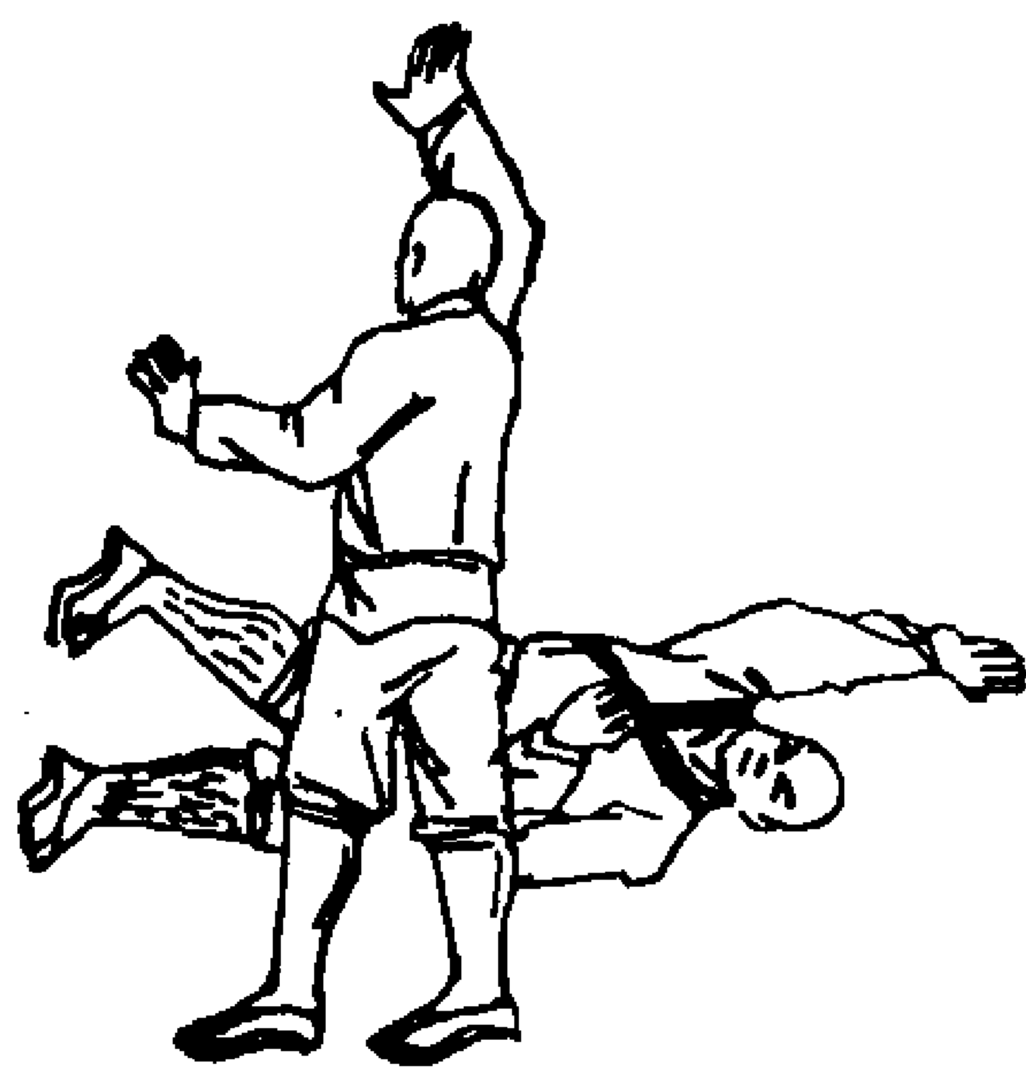


图11－104

乙右脚向后内侧移步，左脚向右横跨一步，两脚为轴，体右转90°，右手向右上方猛扳甲肩部后展升；左手托起甲左腿用力向右侧放手甩开，两掌展于体前右上侧，掌心斜向右，掌指向上。目视右前侧。

甲倒地（图11—104）。

第24法：

甲两腿成丁步，上体前倾双手按压乙腰背，目视乙方后背。

乙两腿成左弓步，上体前伏；双手前伸，两掌心斜相对，掌指斜向下。目视前方甲腿（图11—105）。

乙右脚前上一步，两腿成右虚步，双手抱住甲方两小腿不放。目视甲方两腿。

甲两小腿被抱住，两掌速放开乙背部，向前方伸展，掌心向下，掌指向前。目视前方（图11—106）。

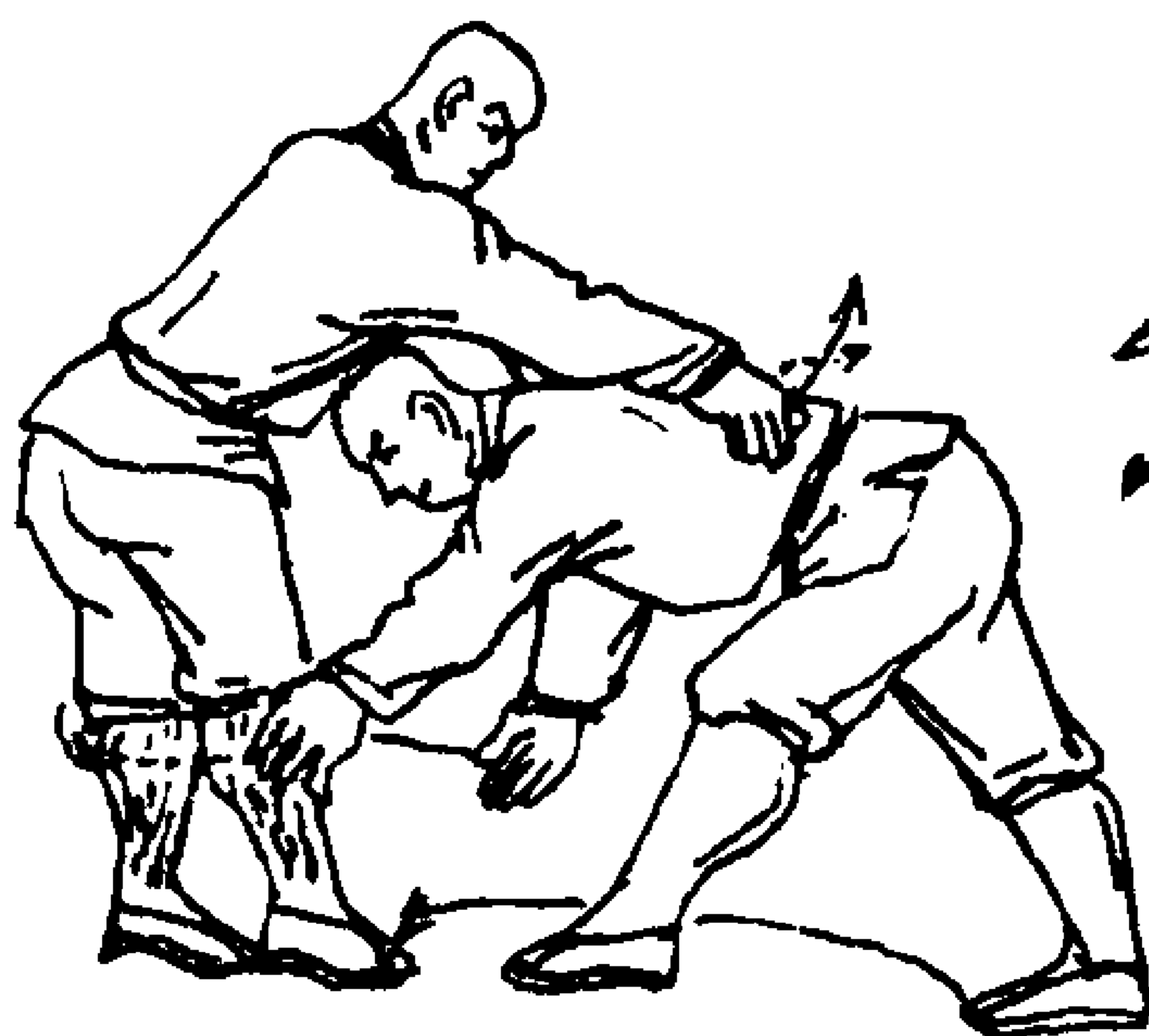


图11－105

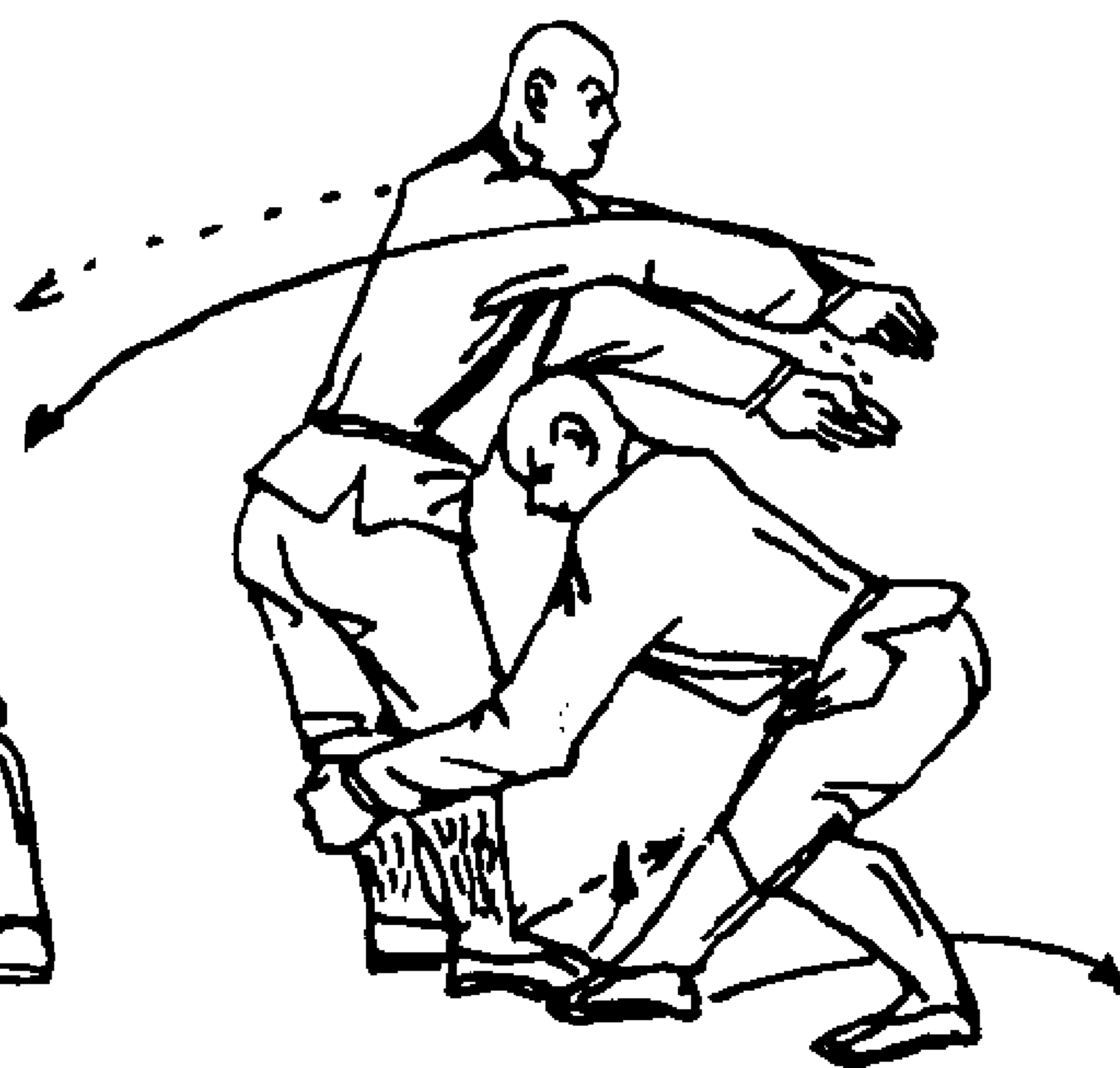


图11－106

乙右脚后撤半步，双臂用力向上一抬，双手抱起甲方双腿。目视甲方。

甲两腿离地，上体后仰；两掌向后伸展，掌心向上，掌指向后。目视前上方。

乙左脚后撤半步，两腿斜丁步站立；两掌向体后两侧展开，掌心向外，掌指斜向后。目视前方。

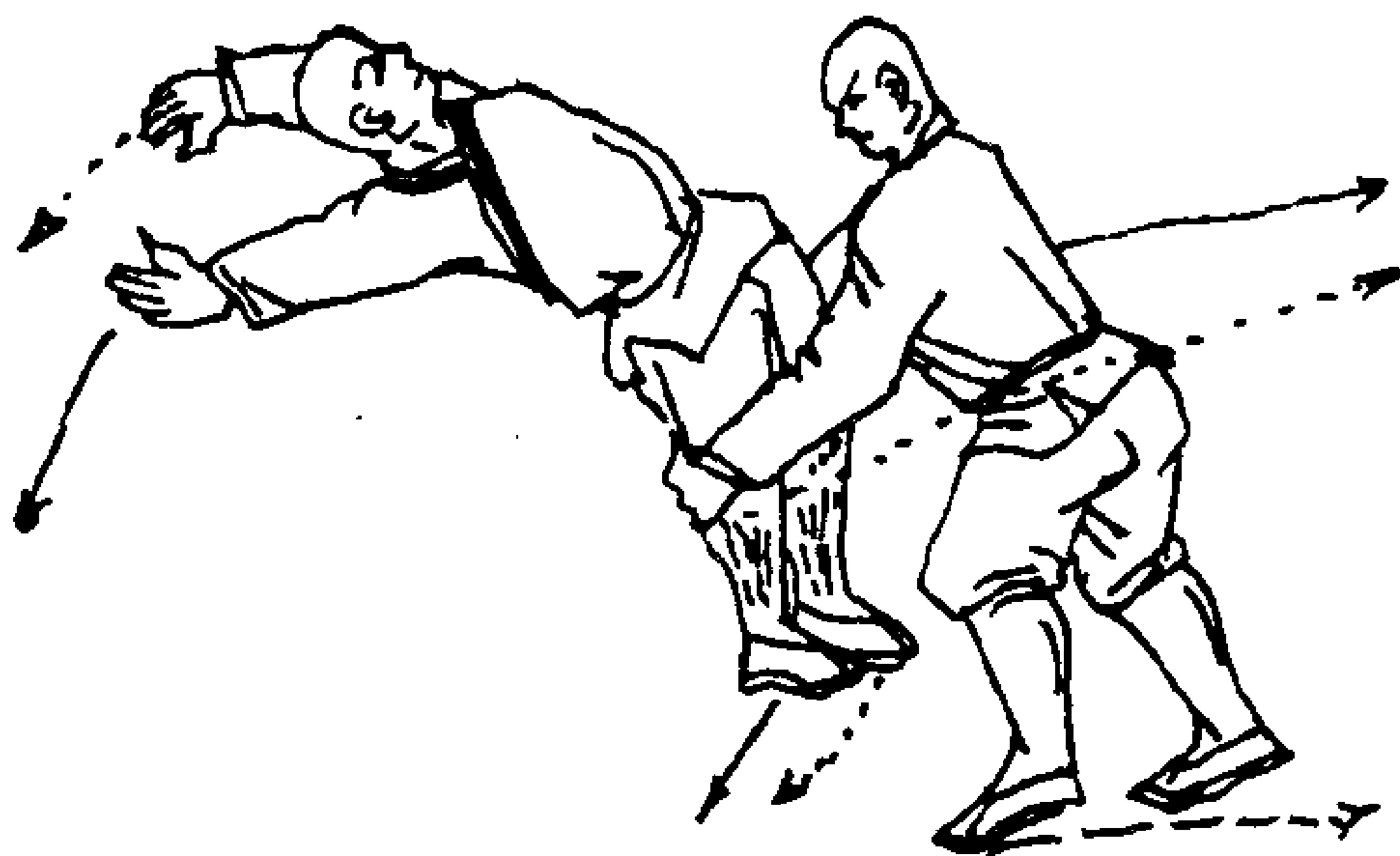


图11－107

甲倒地（图11—108）。

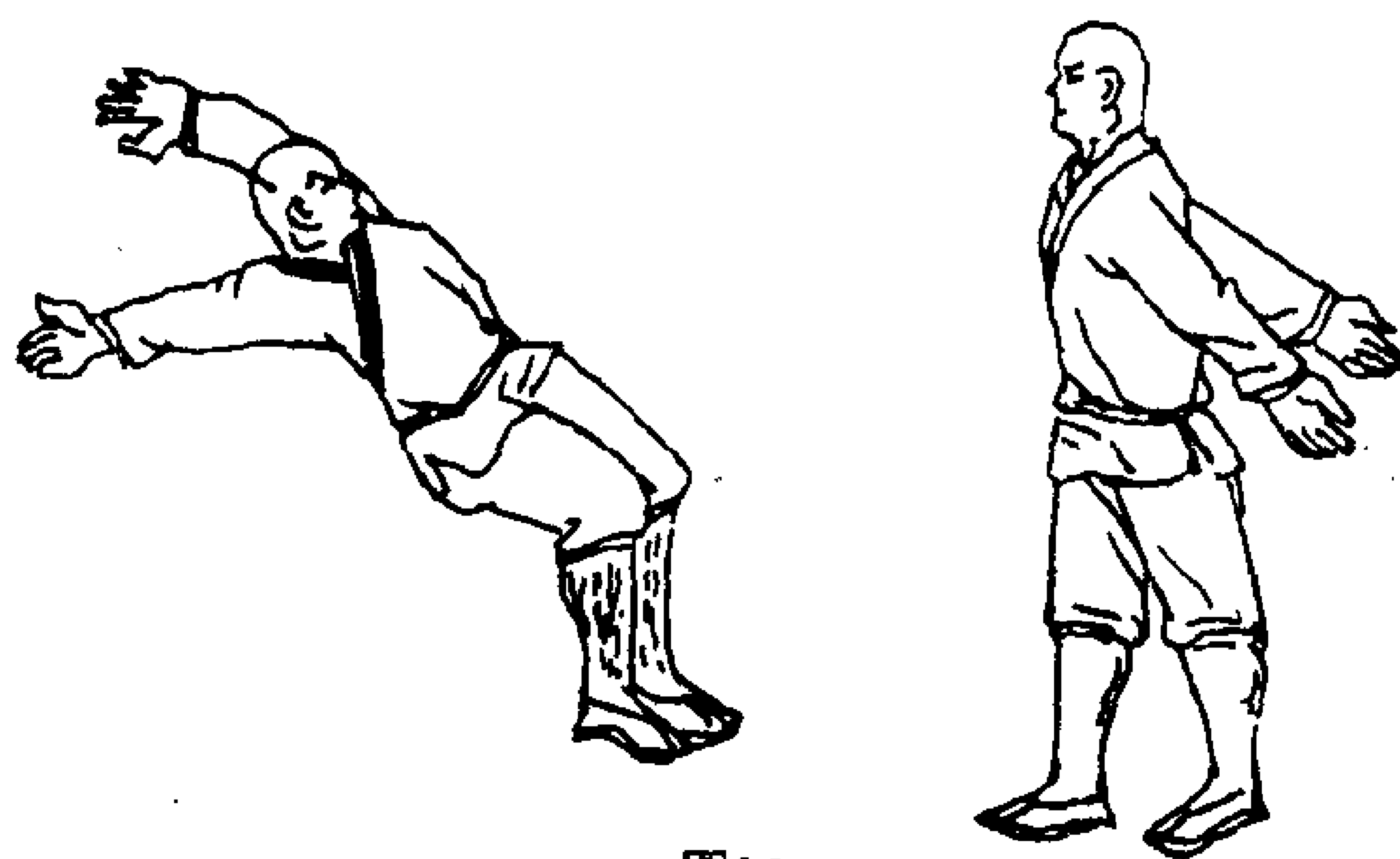


图11－108

第25法：

甲左弓步，上体前倾；两手抓住乙方后腰带，用力按住乙方，使其不能抬头。目视乙后腰。

乙左弓步，上体被甲压而前伏；两手手指点地，掌心斜向下，掌指斜向前。目视前方甲右脚（图11—109）。



图11—109

乙两脚前移半步，两腿仍成左弓步；同时，上体前移，双手抓住甲右脚踝关节，右肩扛抬甲腹部，借上体向上直起动，双手用力将甲托起离地。目视前方。

甲被乙右肩、双手扛、托而起。目视前方（图11—110）。

乙右脚向前移步，上体直立，两腿成左弓步；同时右手托甲右脚尖、左手托甲右小腿使甲上体直起。目视甲腿。

甲上体直起，右脚被拧转，体左转90°；两掌随势向上，左右展开，掌心向前，掌指斜向外。目视左侧方（图11—111）。

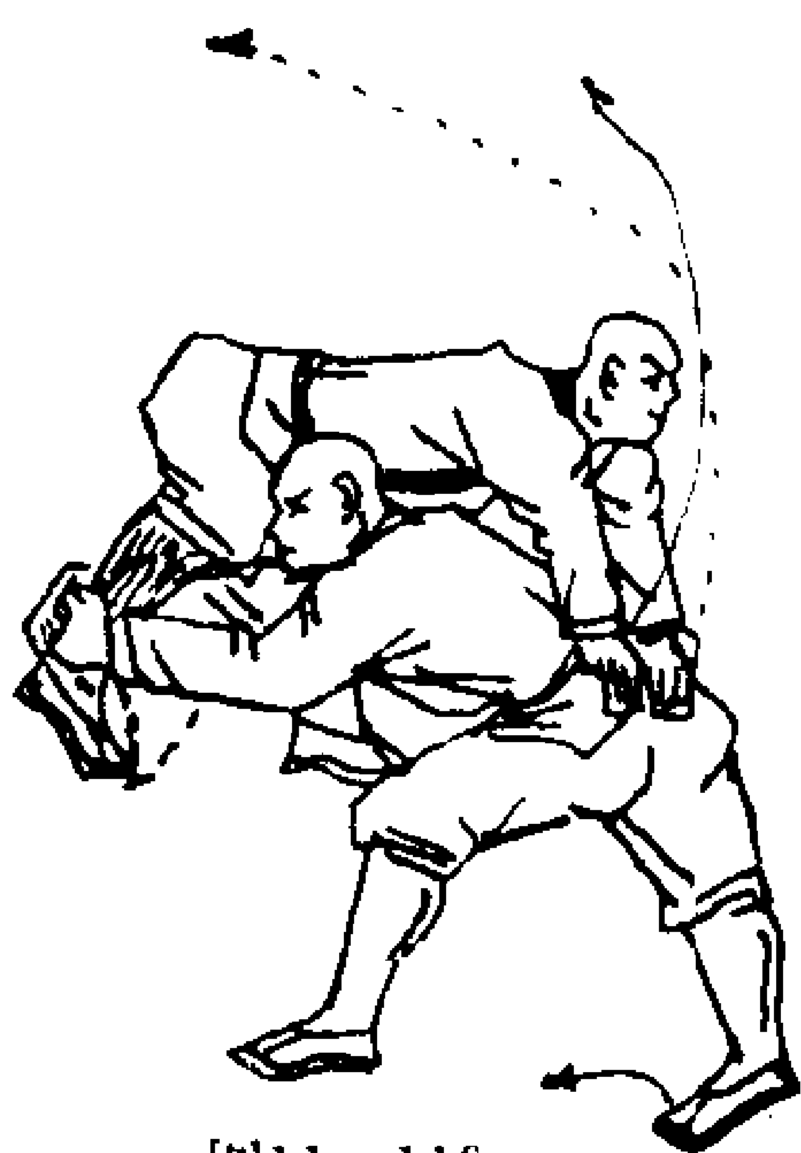


图11—110

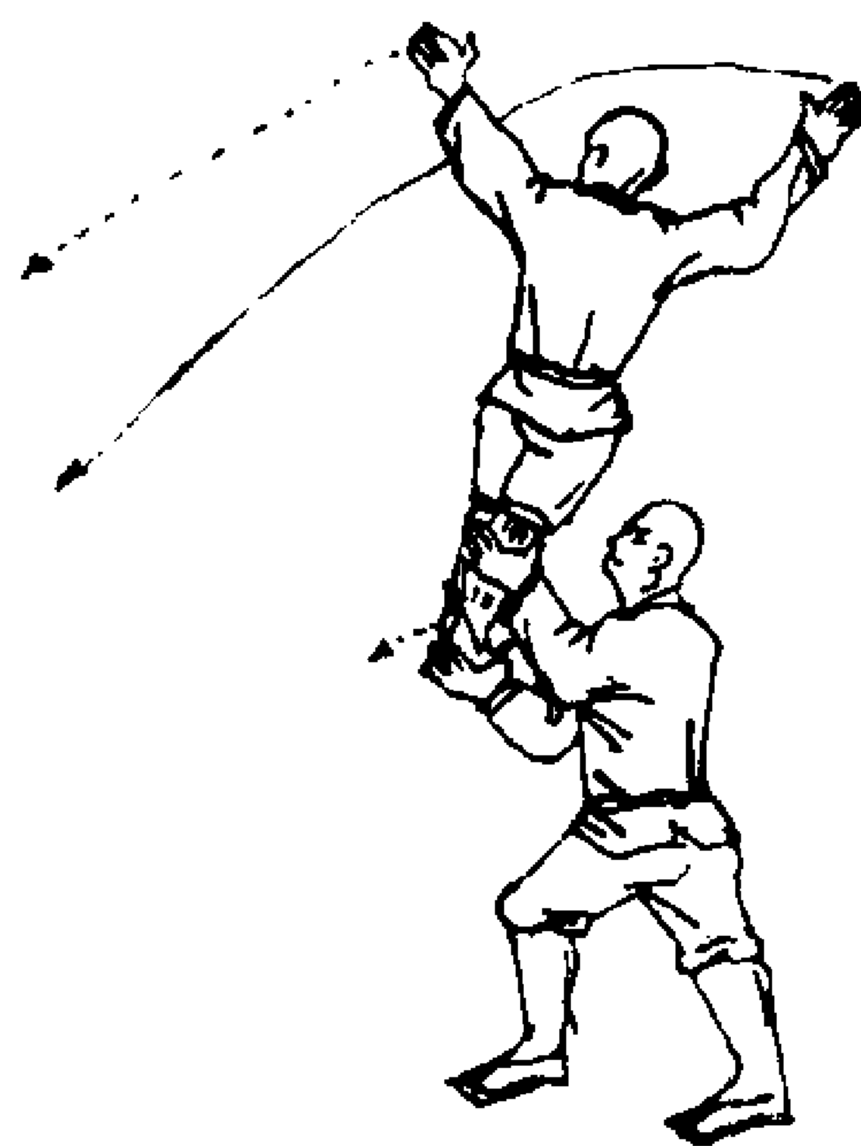


图11—111

乙两腿左弓步不变，双手向左外侧旋拧用右腿并顺势猛送甲身体，双手心相对，掌指向前。目视甲方。

甲体左转90°；两手向前伸展，右掌心斜向左，左掌心斜向右，两掌指斜向前。目视前下方（图11—112）。

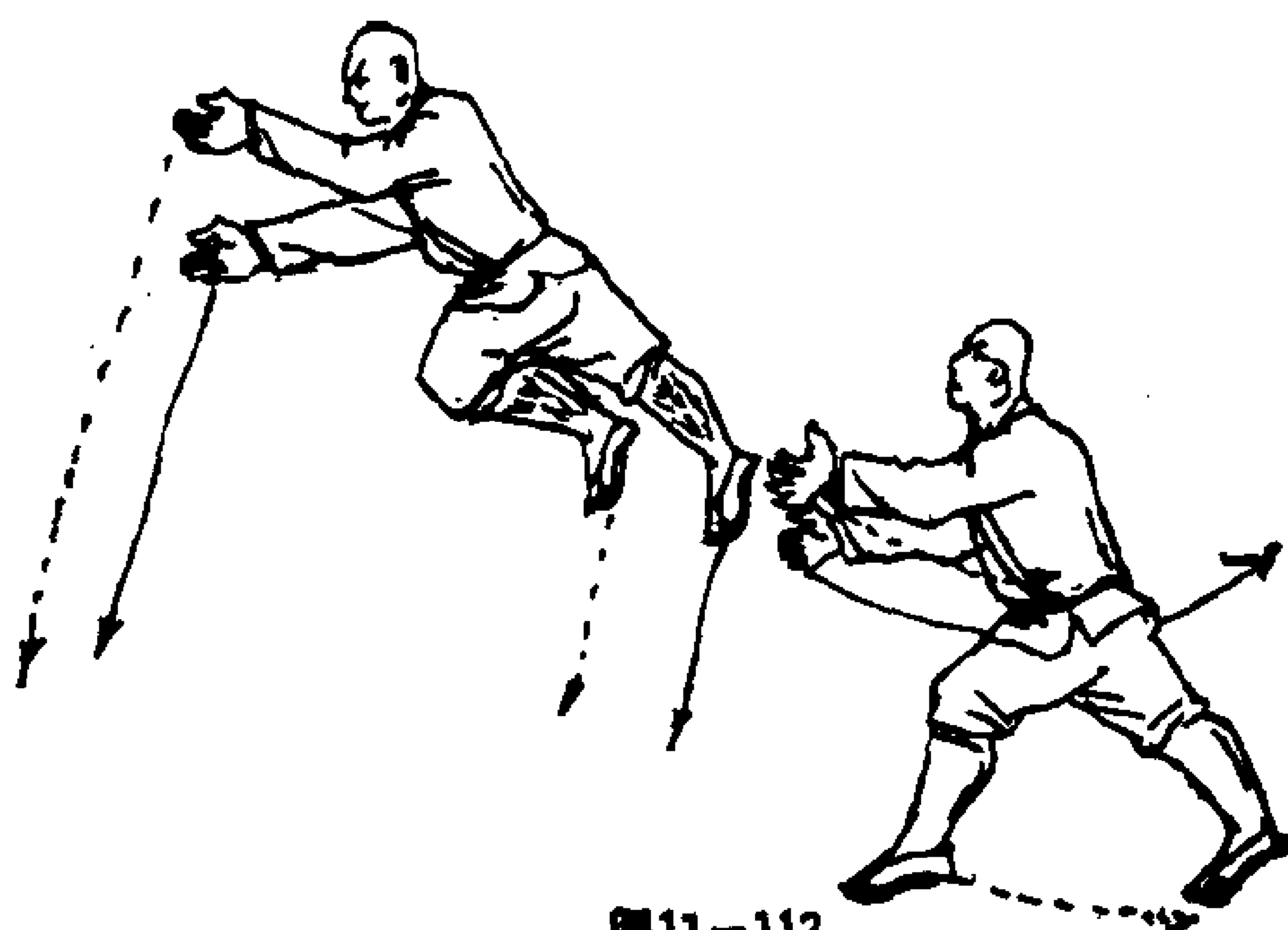


图11－112

乙左脚收回与右脚并步；两掌收回展于体侧，掌心斜向右，掌指向外。目视甲方。

甲被抛出后倒地（图11—113）。



图11－113

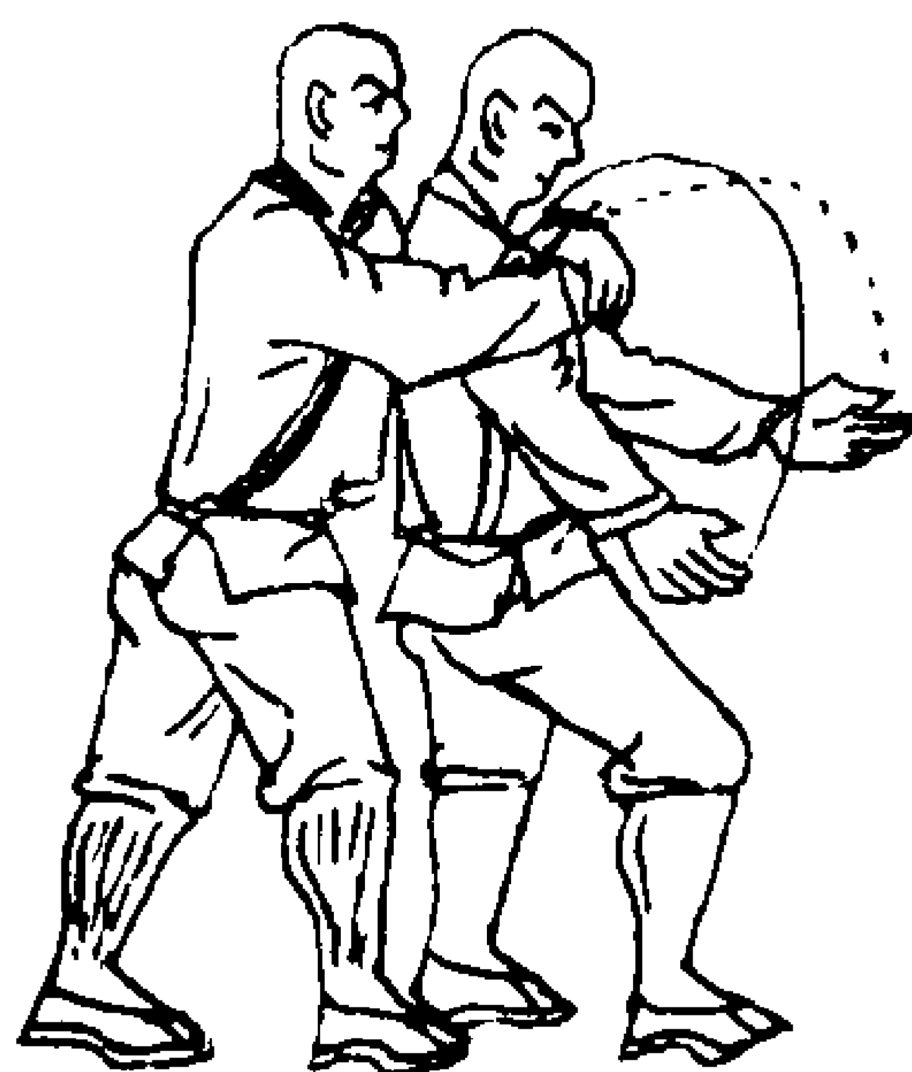
第26法：

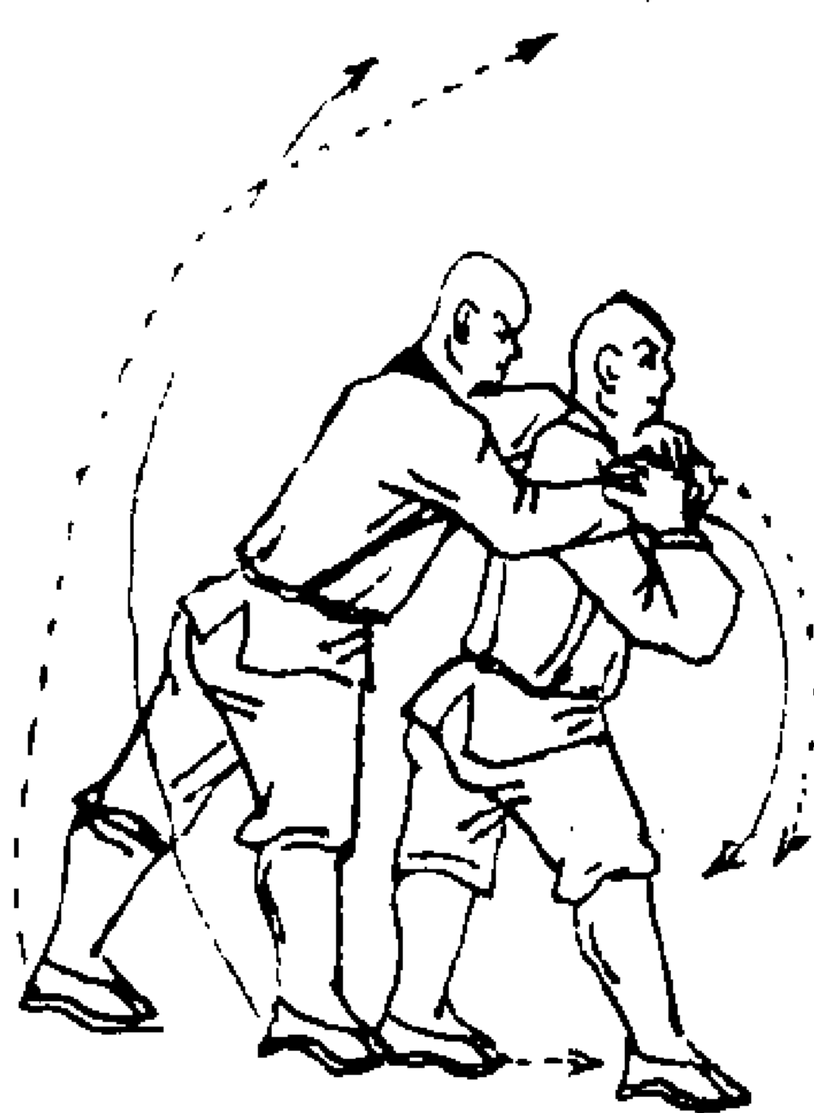
甲右脚在前，左脚在后，两腿成斜丁步；同时双手抱住乙方上体。目视乙方。

乙两腿成右虚步；两掌在体前展开，掌心斜相对，掌指向前。目视前方（图11—114）。

乙两腿虚步不变；两臂屈肘．两掌上抬反手抓住甲方双手用力握紧不放。目视前方。

甲两腿不动；两手被乙抓住不放。目视乙方（图11—115）。


图11－114


图11　115

乙左脚前上半步与右脚并步；同时双手抓紧甲手腕猛然向前抖肩．低头．上体前伏，以背部将乙扛起。目视前下方。

甲被乙扛起，两脚向上甩开，两手被抓。目视前下方（图11—116）。

乙上体猛然向前下抖，双手随势向前下放手，两掌伸向

前方，掌心斜相对，掌指向下。目视对方。

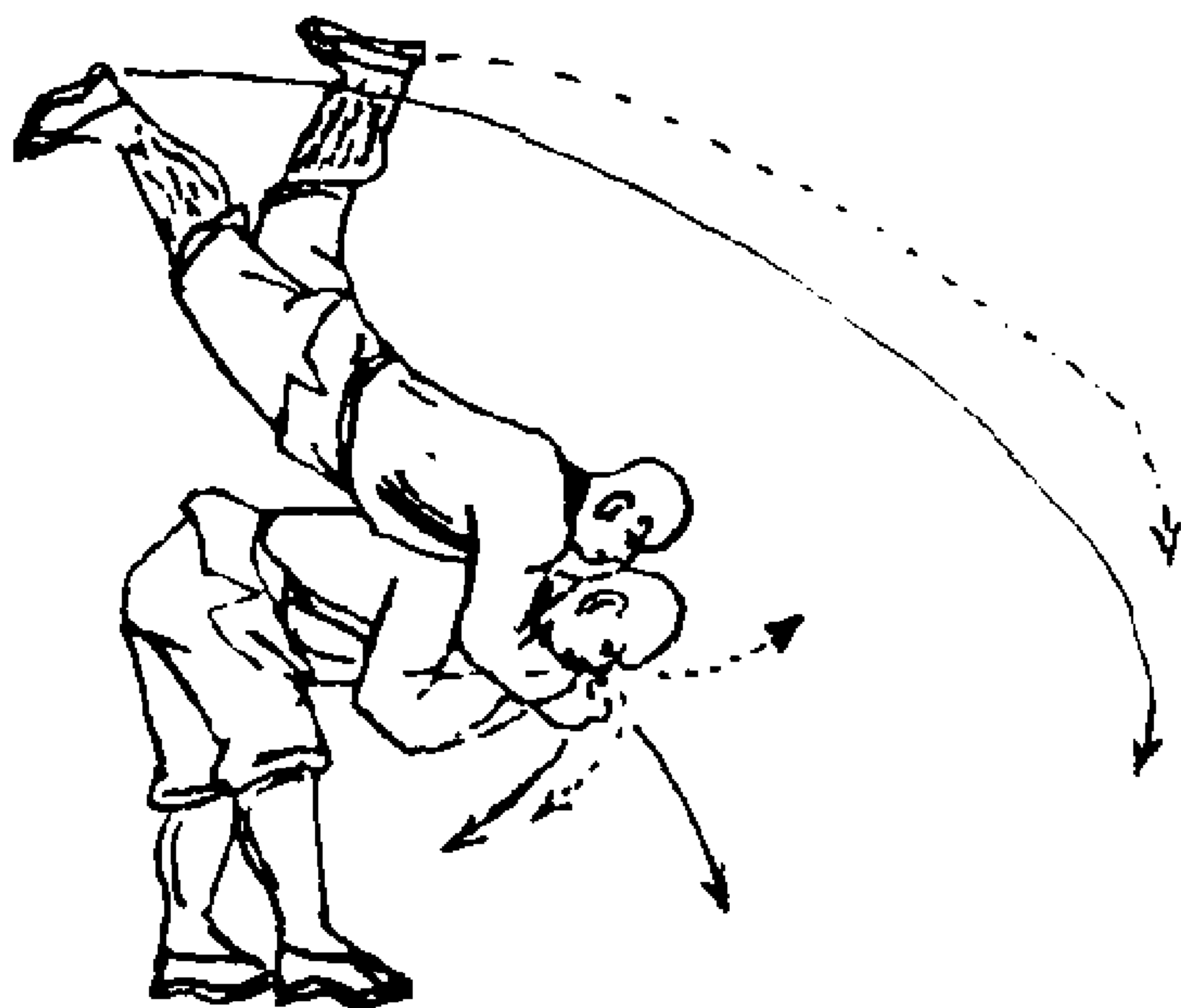


图11—116

甲仰面摔倒（图11—117）。

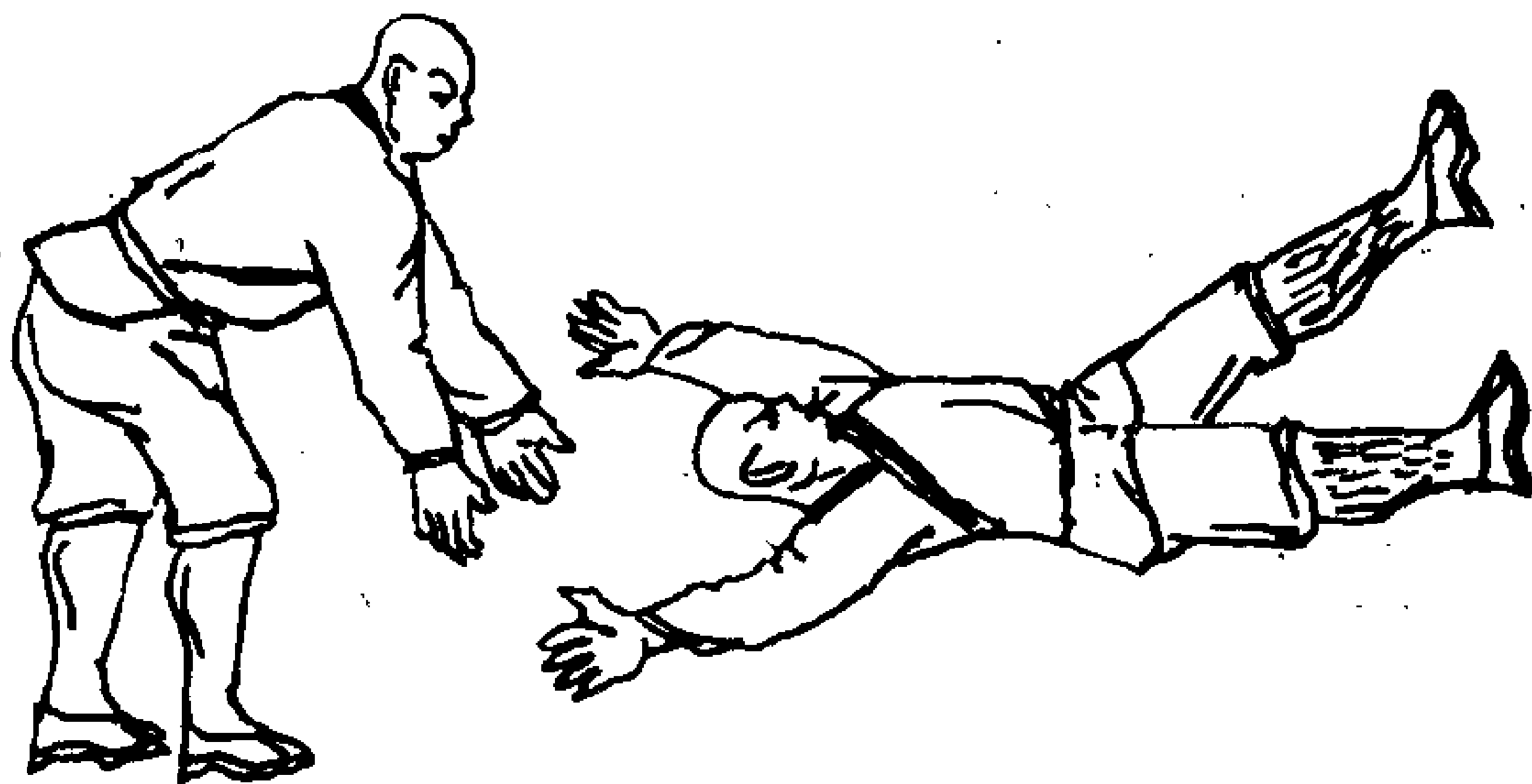


图11—117

第27法：

甲骑在乙方身上，双手按住乙方。目视乙头部。

乙两腿伸直，被甲压倒在地，左手心向下，掌指向外；右臂屈肘右掌护左肋外侧，掌心向下，掌指向左。目视甲

方（图11—118）。

乙双手向甲右脚抓去。目视侧方。

甲右手按乙胸部，左手按乙背部。目视乙方（图11—119）。

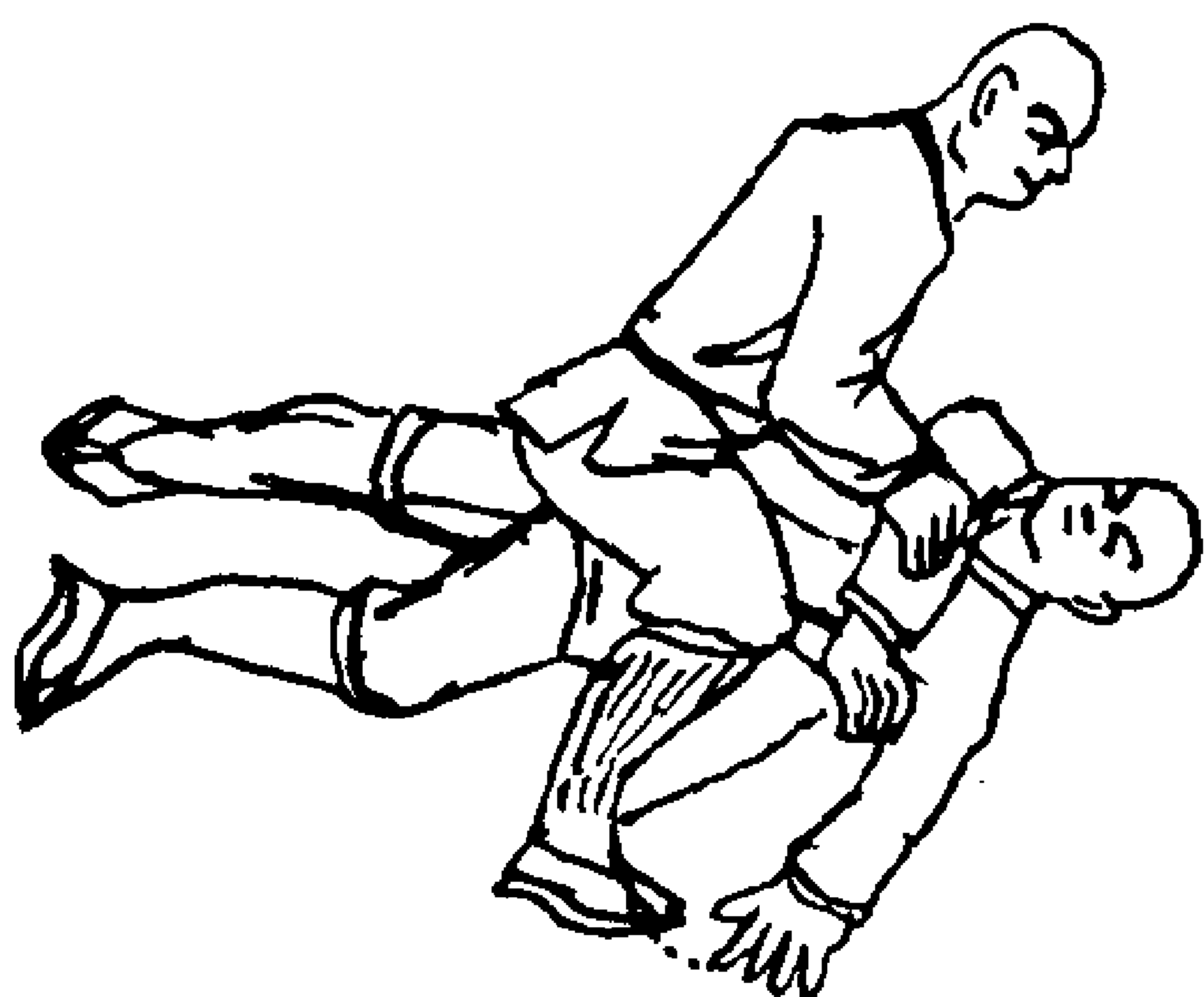


图11－118

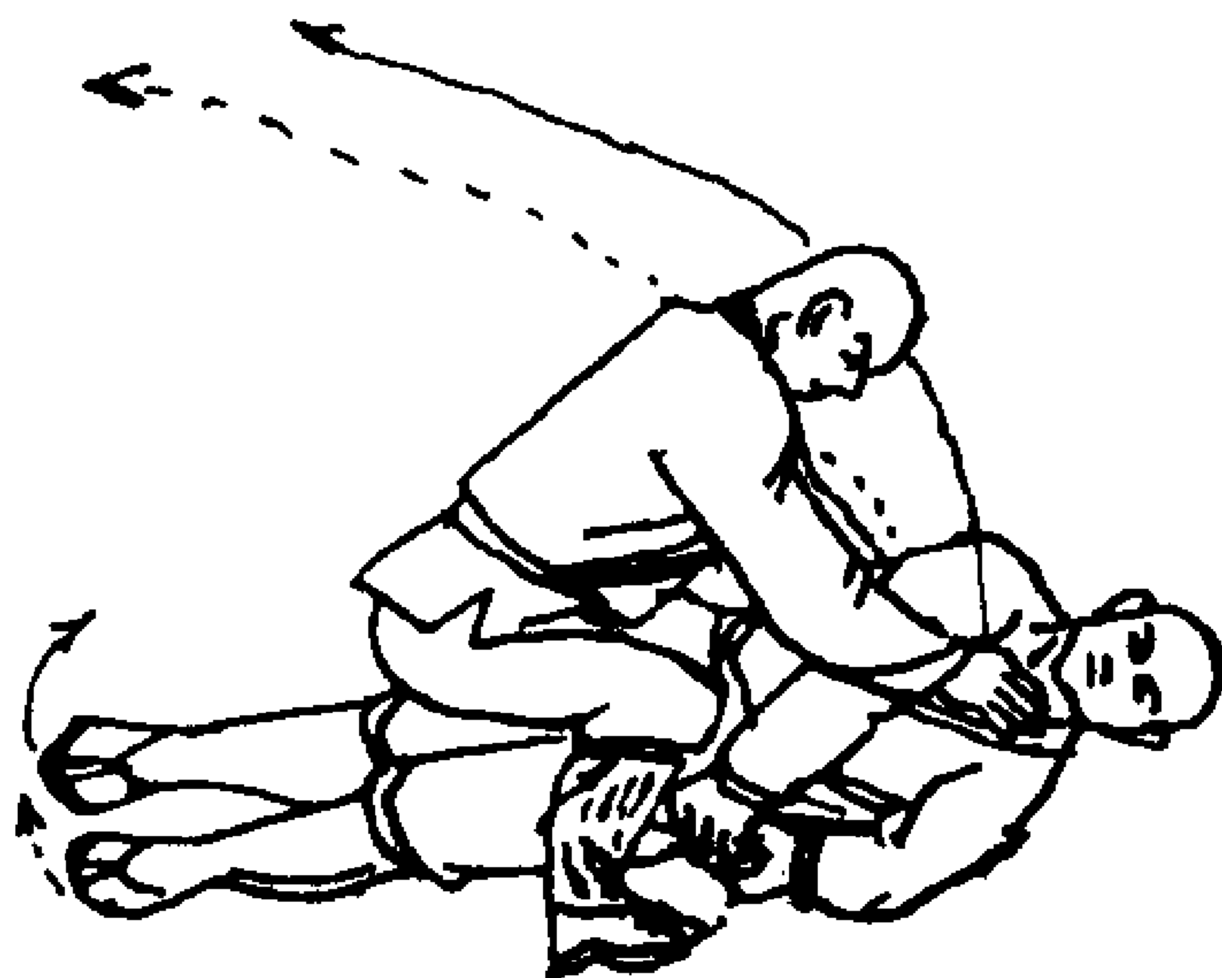


图11－119

乙双手抓抱甲右小腿，用力向上拧转猛掀，同时体向右转。目视甲腿。

甲右脚被拧抱，体左转90°，双手松开乙，两掌心向对，掌指向左。目视左前侧（图11—120）。

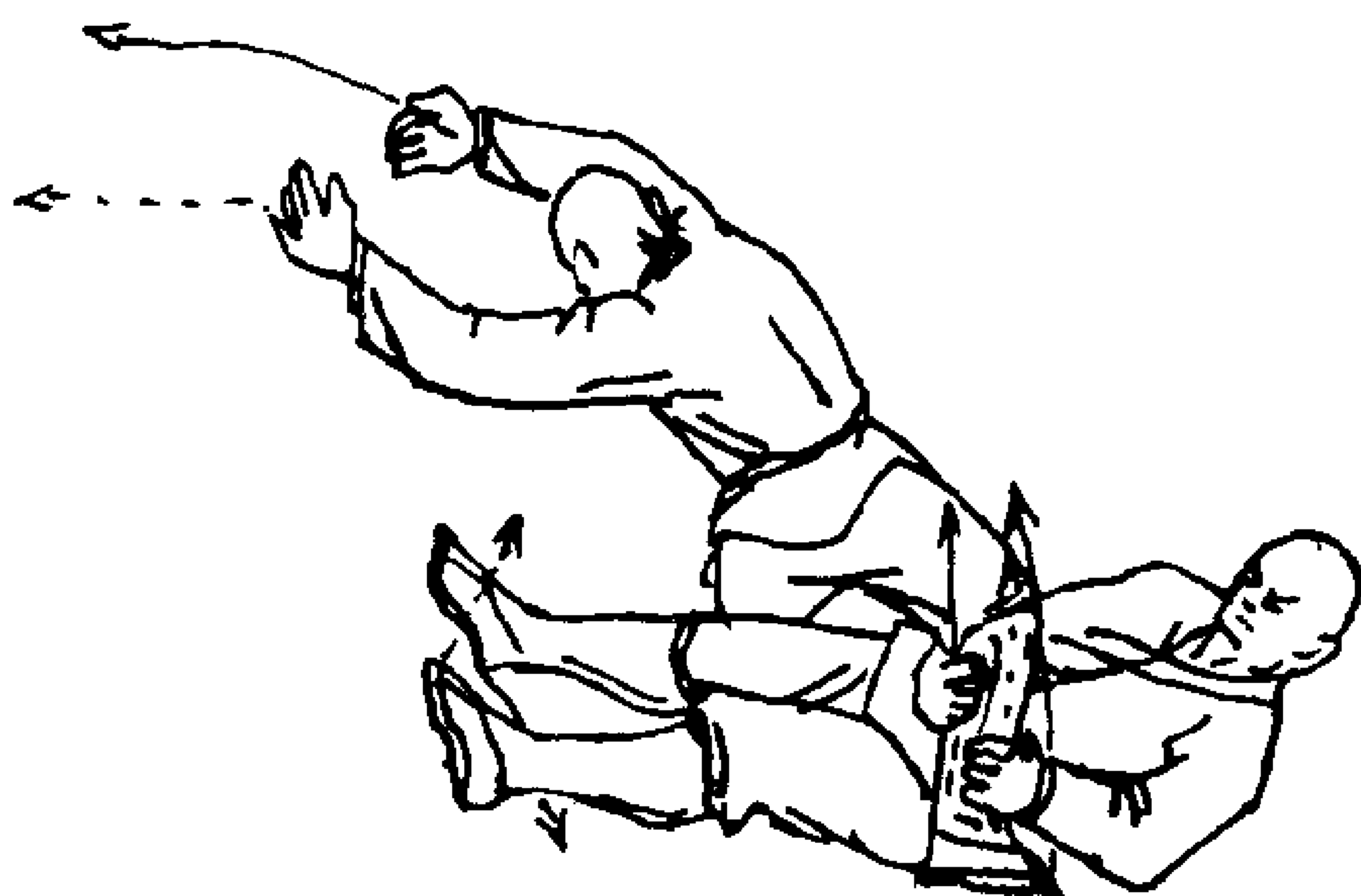


图11－120

乙两腿搅动，上体翻转向右，双手换把，右手抓甲足尖，左手抓甲足跟，猛力拧送。目视甲方。

甲右脚被拧，左腿伸开，全身离地；两掌展于头前方，掌心向对，掌指向前左侧。目视左前侧（图11—121）。

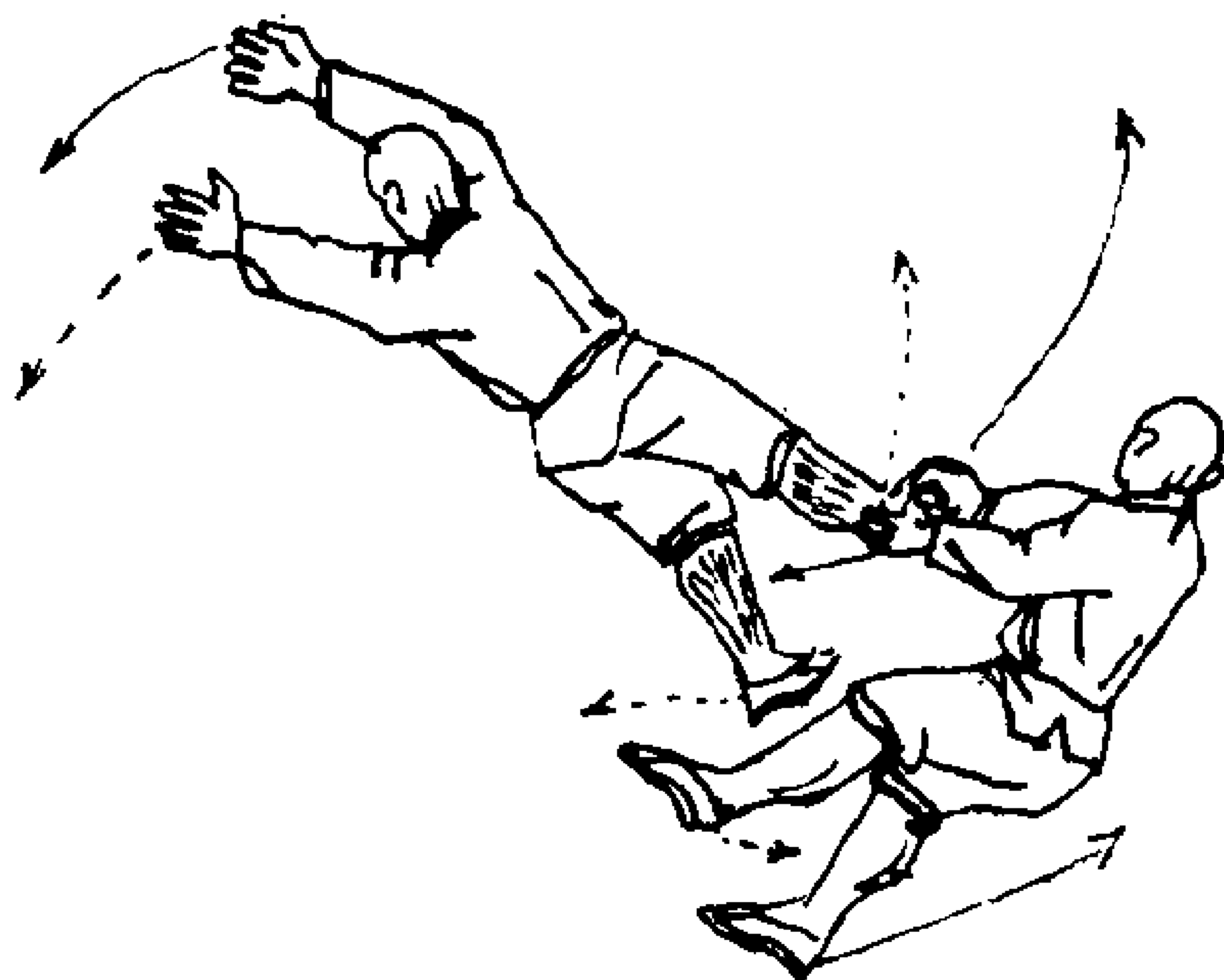


图11—121

乙两手拧送甲方后，顺势起身，两腿成右横弓步；两掌变拳，架于头右前上方，拳心斜向前，拳眼斜相对。目视右前侧。

甲被摔出（图11—122）。

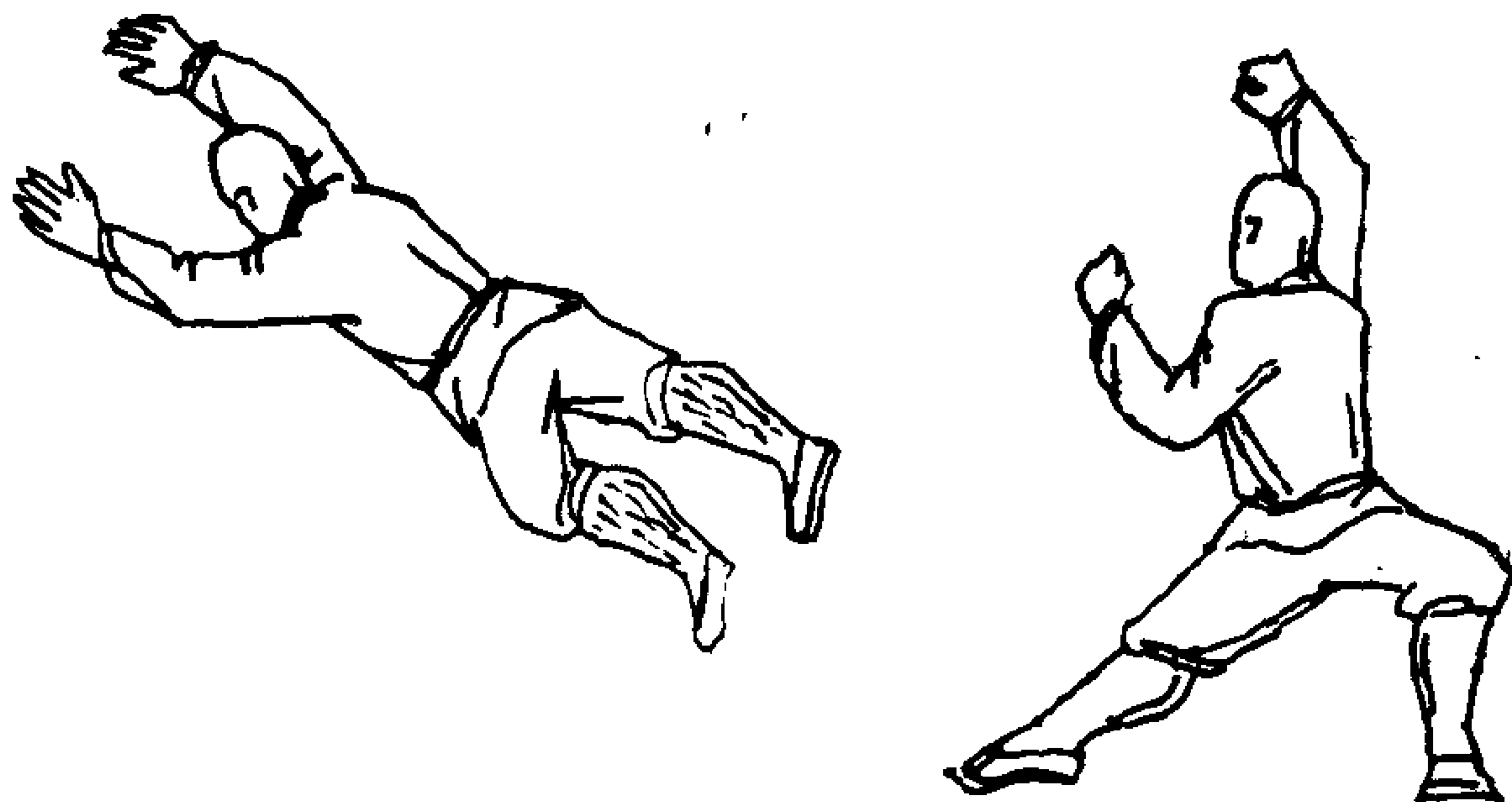


图11－122

第28法：

甲两腿成为左弓步；同时，右手抓拿乙右手腕；左手抓拿乙右耳。目视乙方。

乙两腿成左弓步；右手、右耳同时被甲抓住；左拳护于腰间左侧，拳心向下，拳眼向内。目视前方（图11—123）。

乙两腿变成右弓步；左拳变掌，抓住甲方左腿窝向上提起。目视右侧。

甲左腿被抓，离地抬起。目视乙方（图11—124）。

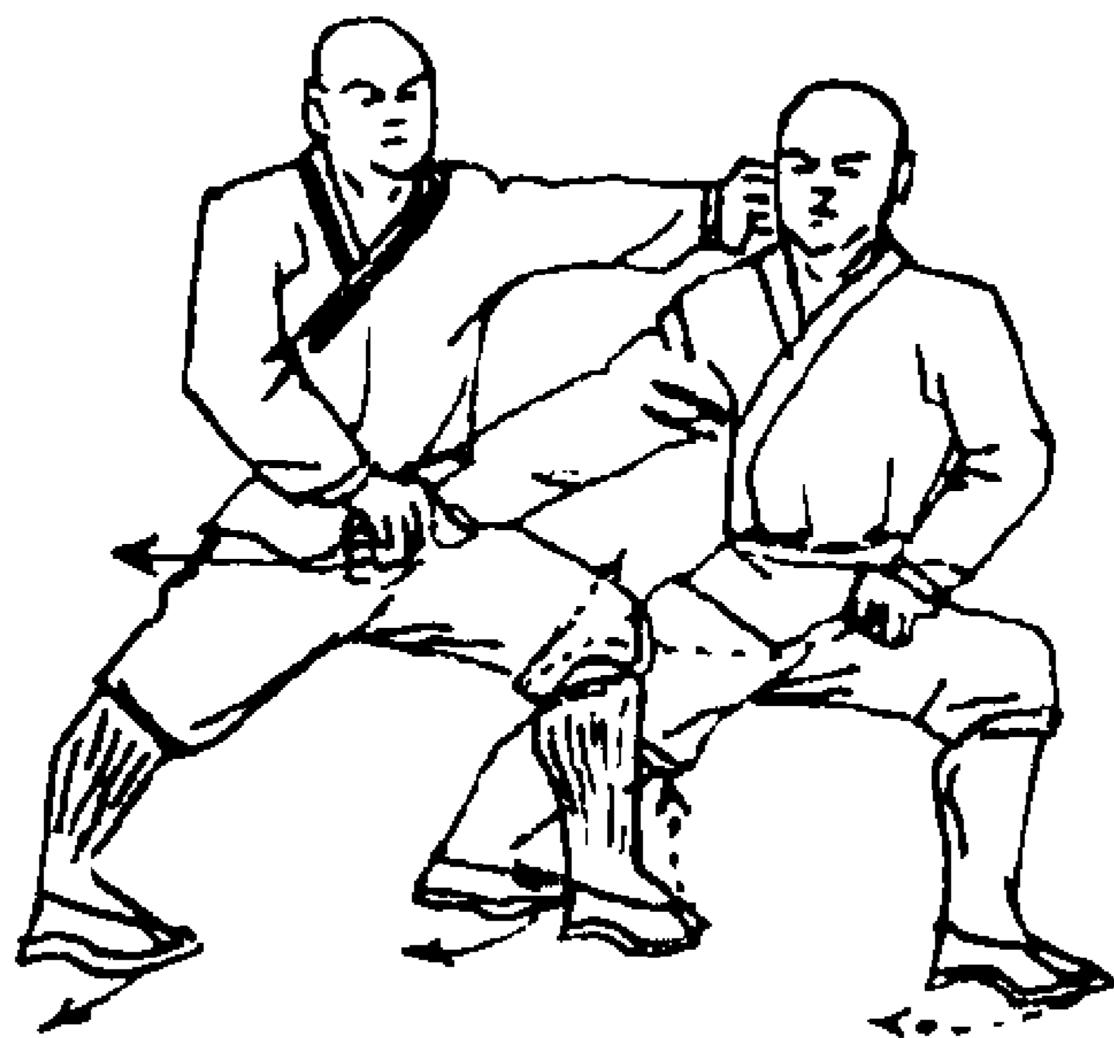


图11－123



图11－124

乙右脚内收，体右转90°，两腿成高叉步；同时左掌猛力掀起甲腿后，展于左侧后方，掌心斜向内，掌指斜向下；右掌变拳向右后上侧猛力挑摆，并向右后侧碰击甲方，拳心向下，拳眼向前上方。目视甲方。

甲向后倒去（图11—125）。



图11－125

第29法：

甲右弓步；右手抓乙方右腕，反拿于体前方；左掌按住乙方背部，掌心向下，掌指向右。目视前方。

乙两脚开立；右手被反臂抓拉于体右后侧，左掌护腰前侧，掌心向内，掌指向前。目视右侧方（图11—126）。

乙两脚为轴，体左转90°，抬左脚向左跨步，两腿成右横弓步，绊住甲方右腿；同时左掌随势向后扳击甲颈部前侧，目视甲方。

甲两腿成叉步；同时右手抓乙方右手不放，左手屈肘护腰间前侧，掌心向下，掌指向前。目视前方（图11—127）。

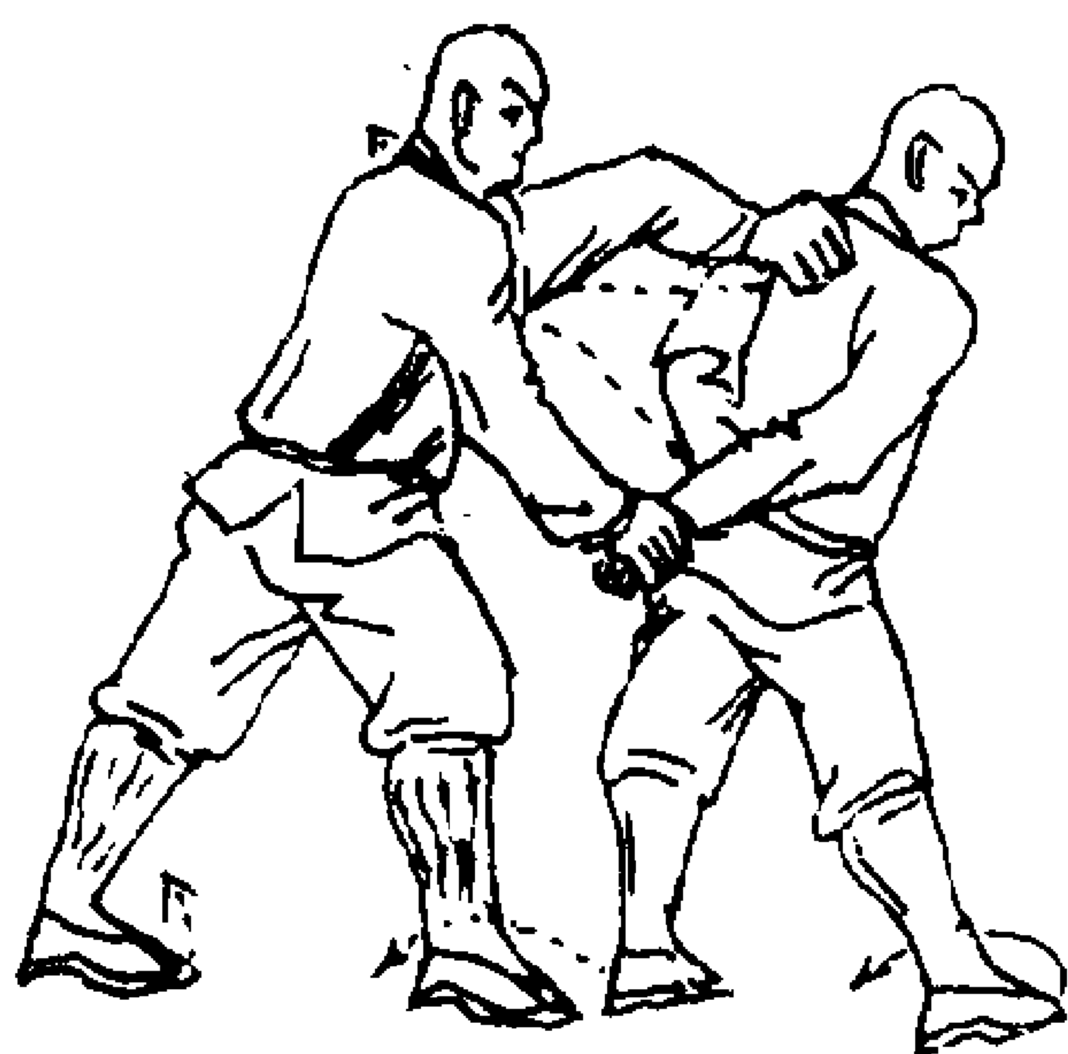


图11—126

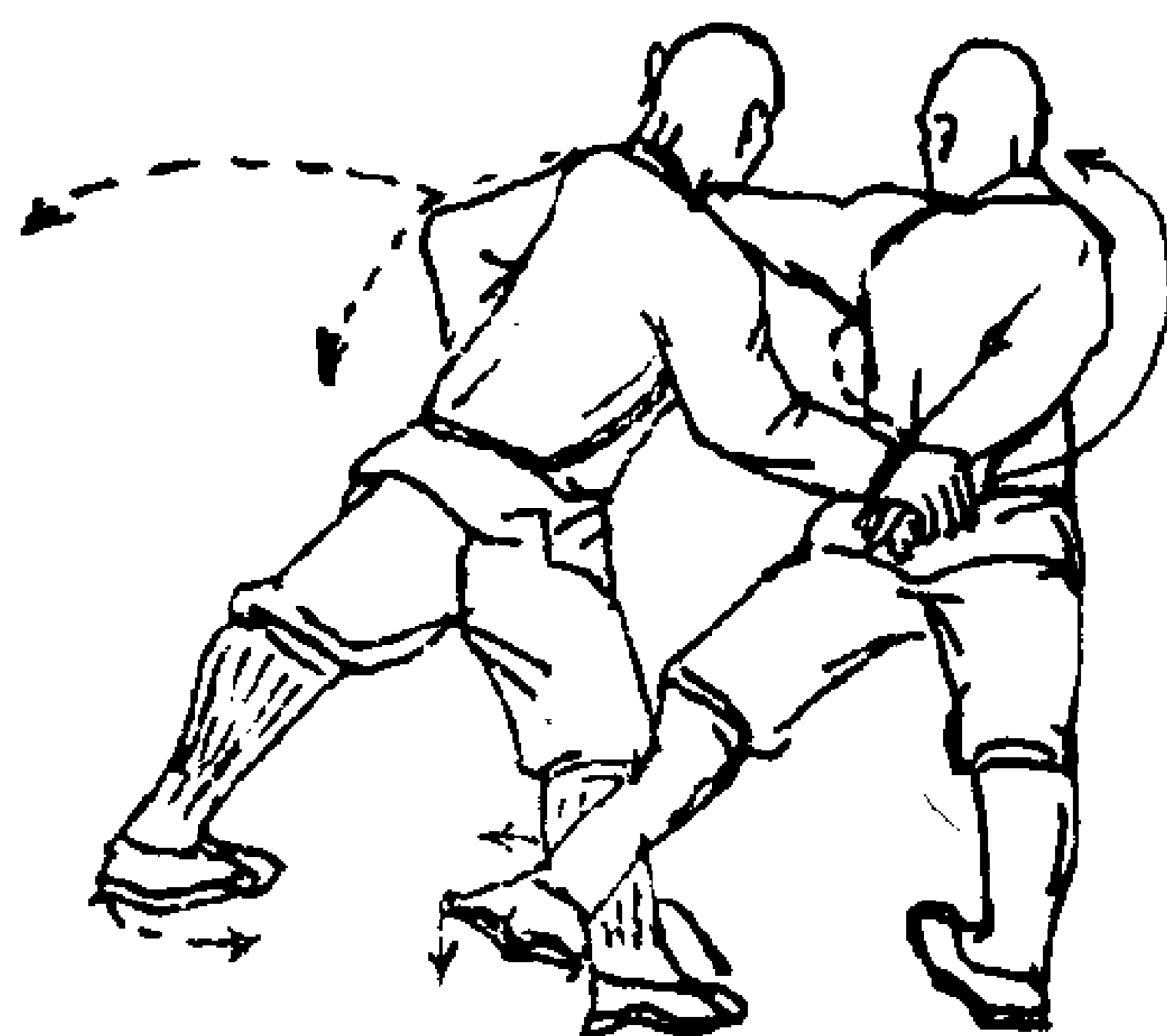


图11—127

乙两腿成叉步；同时，右手脱出变拳护于右肩外上侧，拳心向前，拳眼向内；左掌变拳以左小臂向左后压击甲颈部，拳心向前，拳眼向上。目视右侧甲方。

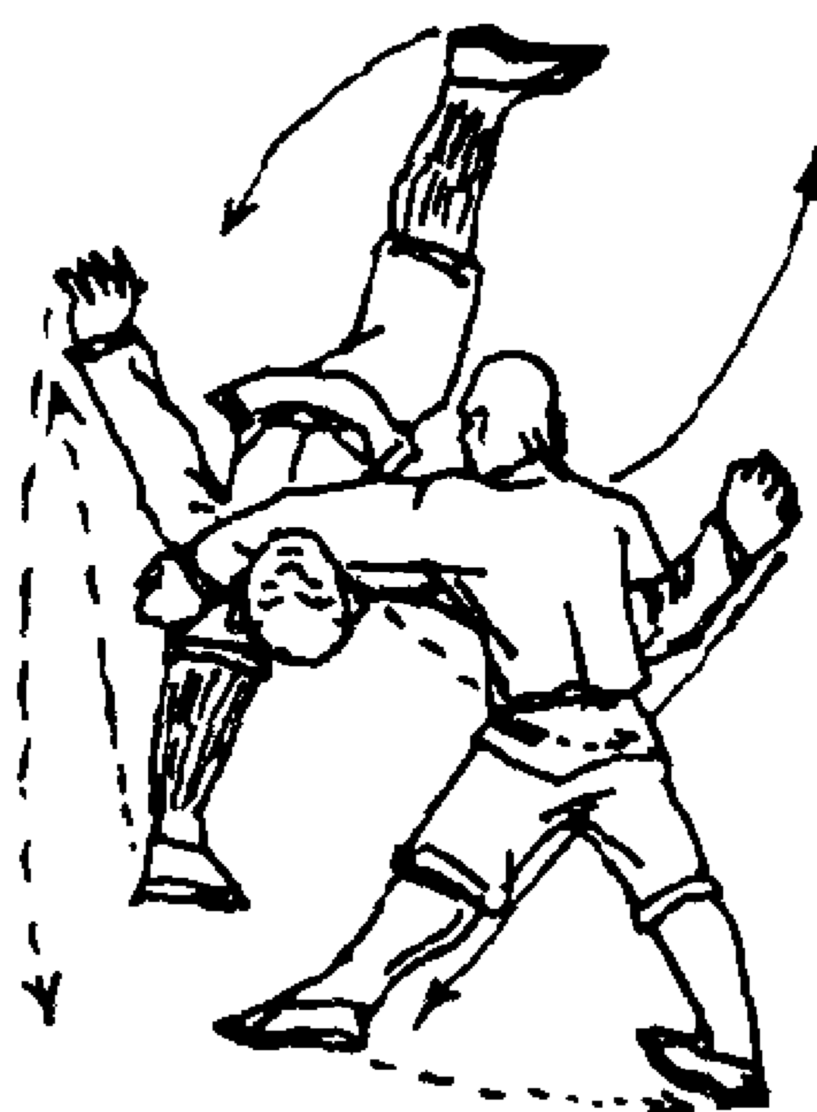
甲两脚为轴体左转90°，右脚内收，两腿成马步；同时，右掌抽回伸至乙胸前，左掌向左侧展开，掌心向前，掌

指斜向上。上体后仰，目视上方（图11—128）。

乙两腿不变；左小臂用力向下压击甲颈部，右臂屈肘向下夹住甲方右臂。目视甲方。

甲右腿向上翘起，体向后倒栽；同时，右臂被乙夹住；左掌展于左侧方，掌心向外，掌指向上。目视前左侧（图11—129）。


图11－128


图11－129

乙左脚收回与右脚成并步站立；同时，右拳向右上侧冲击，拳心向前，拳眼向外。目视前左侧。

甲倒地（图11—130）。


图11－130

第30法：

乙两腿前后开步站立，两掌垂展于下方，掌心斜相对，掌指斜向下。目视前方。

甲两腿斜丁步站立，双臂伸入乙方两腋下屈肘、双手扣住乙方肩前部两侧。目视乙方（图11—131）。

乙两腿不动；两掌向上方伸直展开，两掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方。

甲两腿不动，双手抱住乙方胸部，目视乙方（图11—132）。

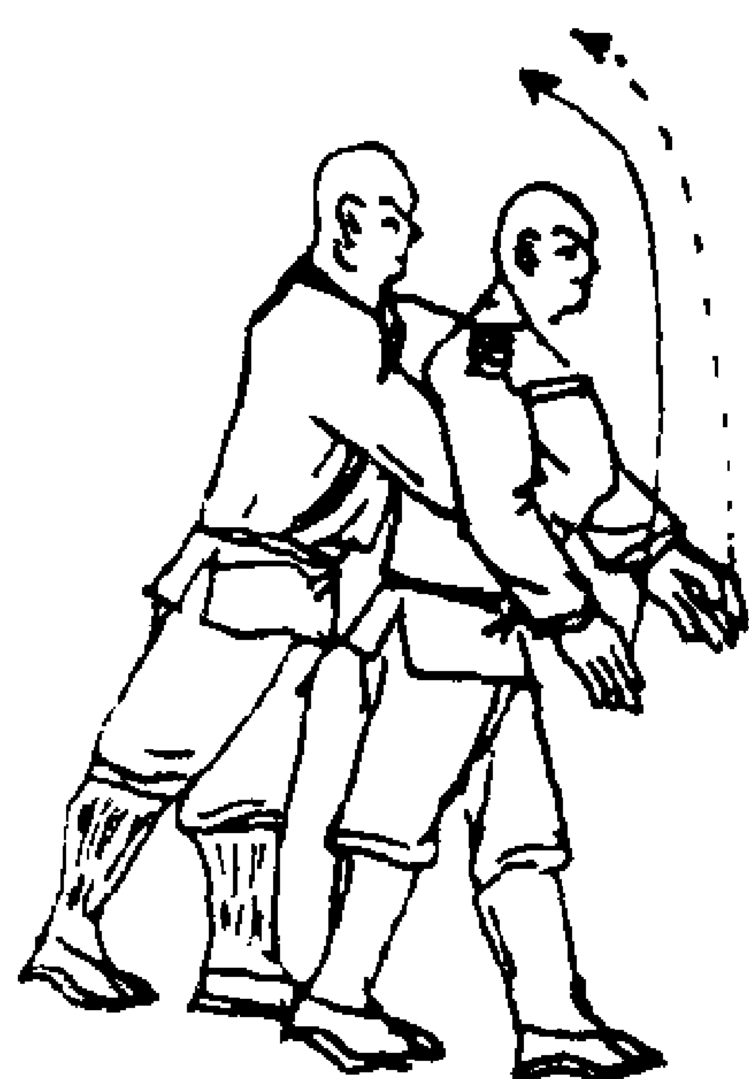


图11—131

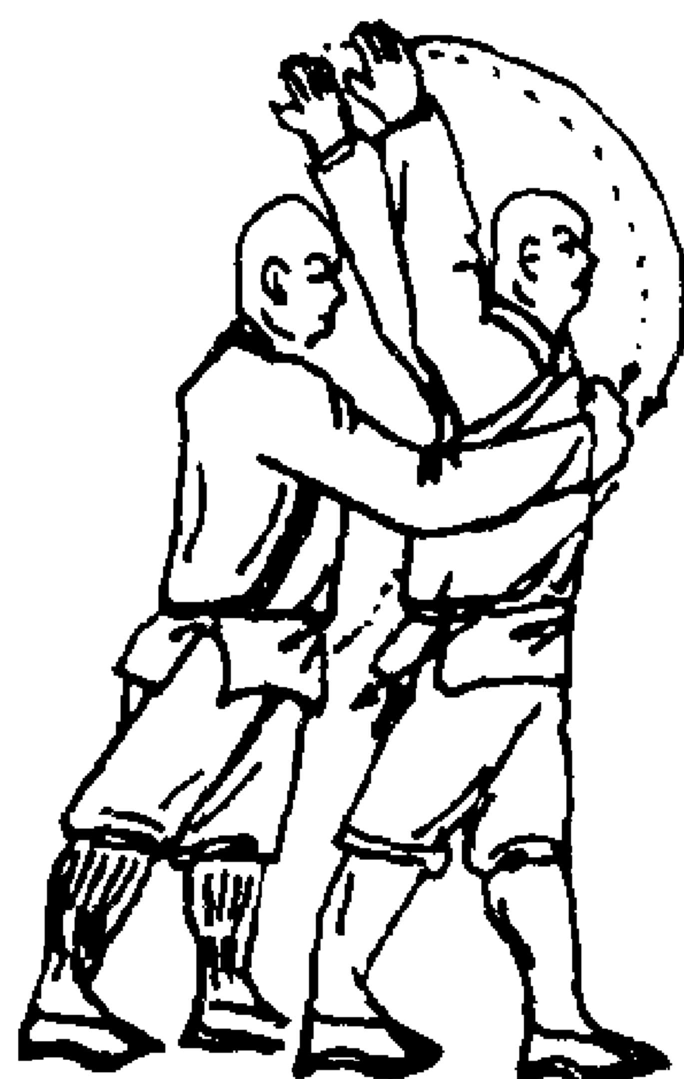


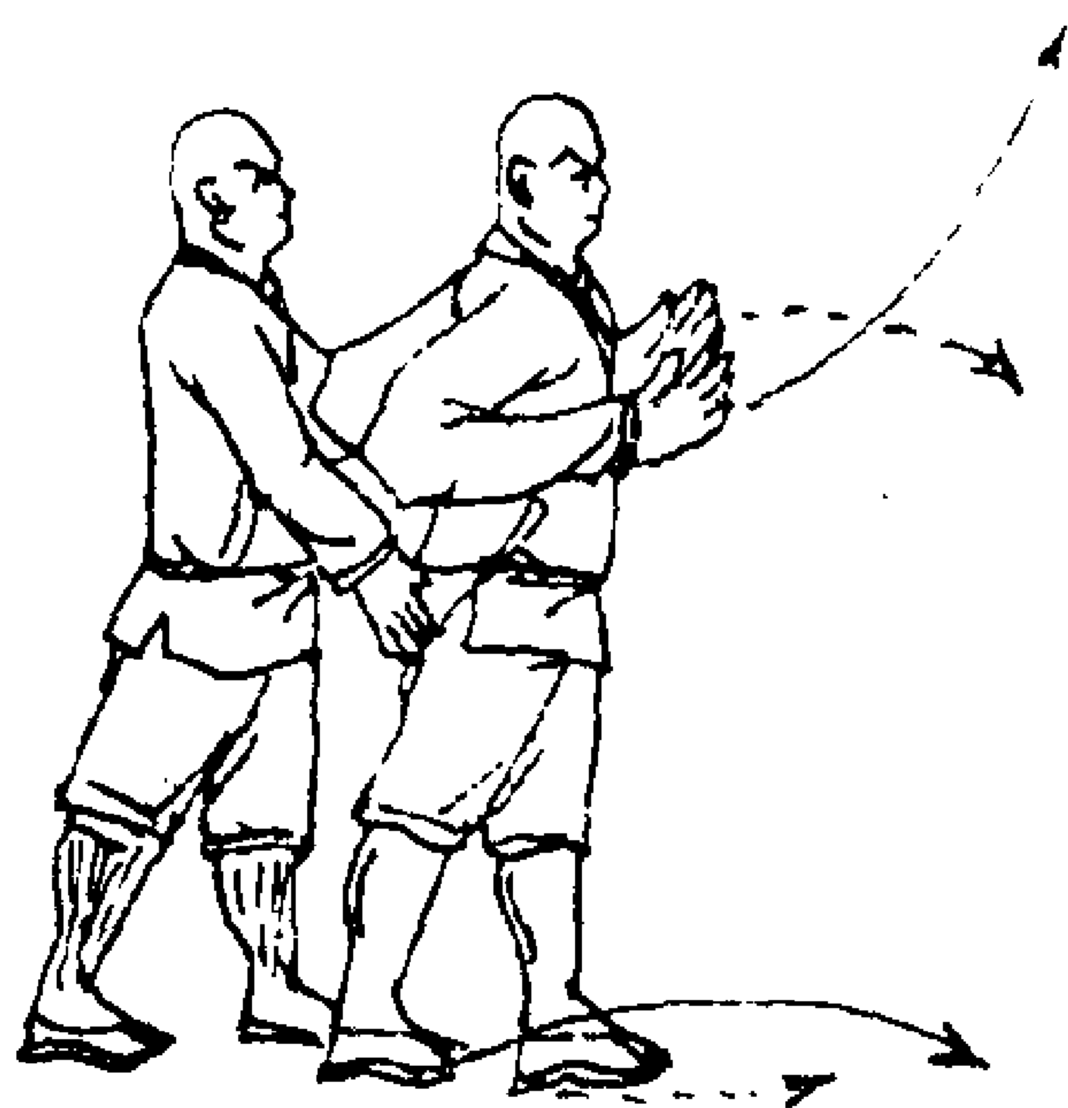
图11—132

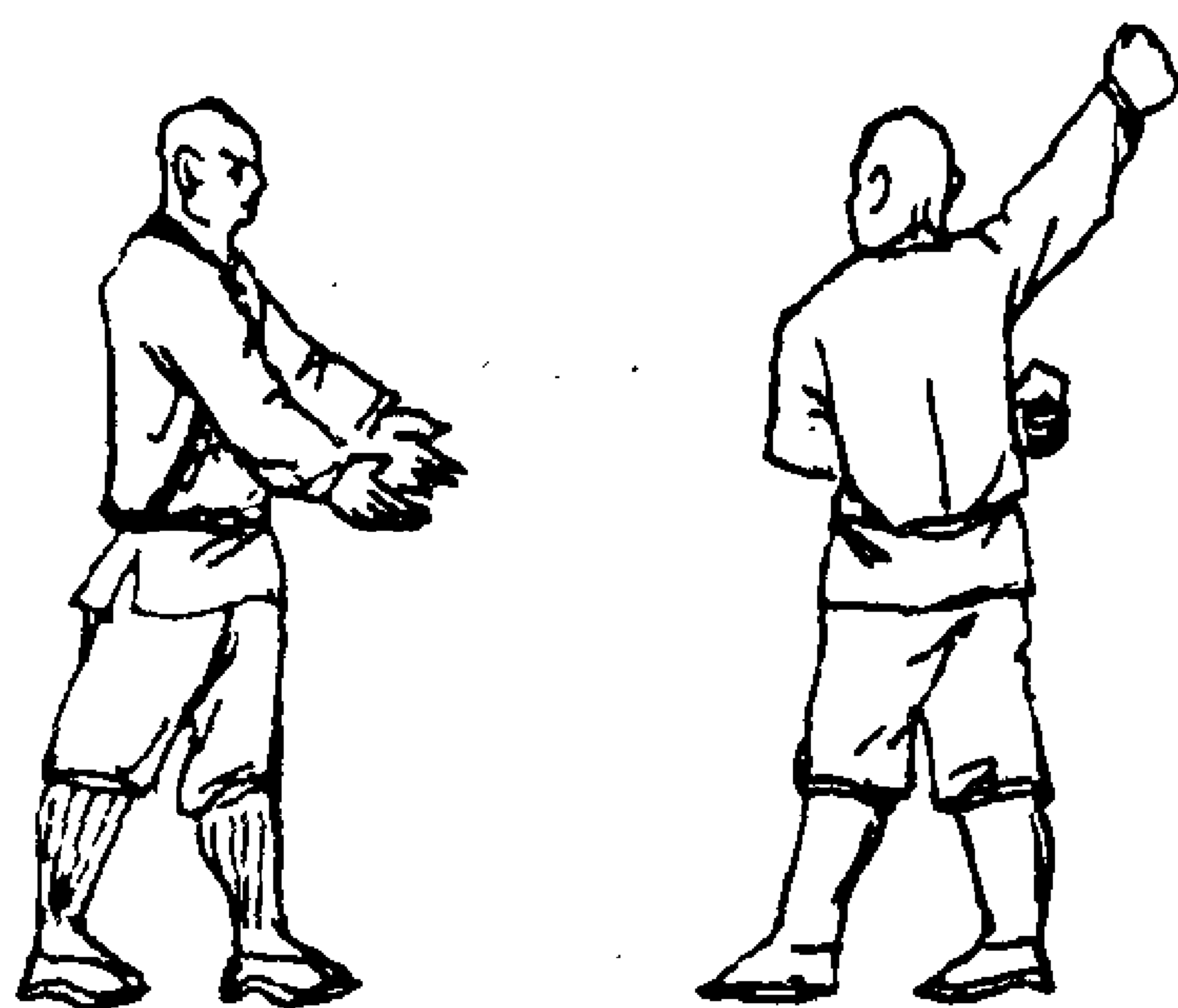
乙两腿不动；两臂屈肘以肘尖向后拐击甲两肋，两掌护胸前两侧，掌心相对，掌指向前。目视前方。

甲两腿不动；两手松开护于体两侧前下方，掌心相对，掌指斜向下。目视乙方（图11—133）。

乙两脚前上一步，双脚为轴体左转90°；同时，两掌变拳，右拳架于右上侧方，拳心向前，拳眼向上；左臂屈肘左

拳护于右肋外侧，拳心向后，拳眼向上。目视左前侧（图11—134）。


图11—133


图11—134

甲原地不动。目视甲方。

第31法：

甲骑在乙方身上，双手抃住乙方颈部。目视乙方。

乙仰面倒地，双手贴于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视甲方（图11—135）。

乙右腿屈膝收回顶击甲腹部；同时两掌向上撑击甲两肋。目视甲方。

甲两脚不动，上体微上起；双手仍抃乙颈部不放。目视乙方（图11—136）。

乙右脚直腿蹬击甲裆部；同时双臂向上撑起。目视甲方。

甲左腿屈膝，右腿伸直，身体离地悬起，两手抃乙颈部。目视乙方（图11—137）。

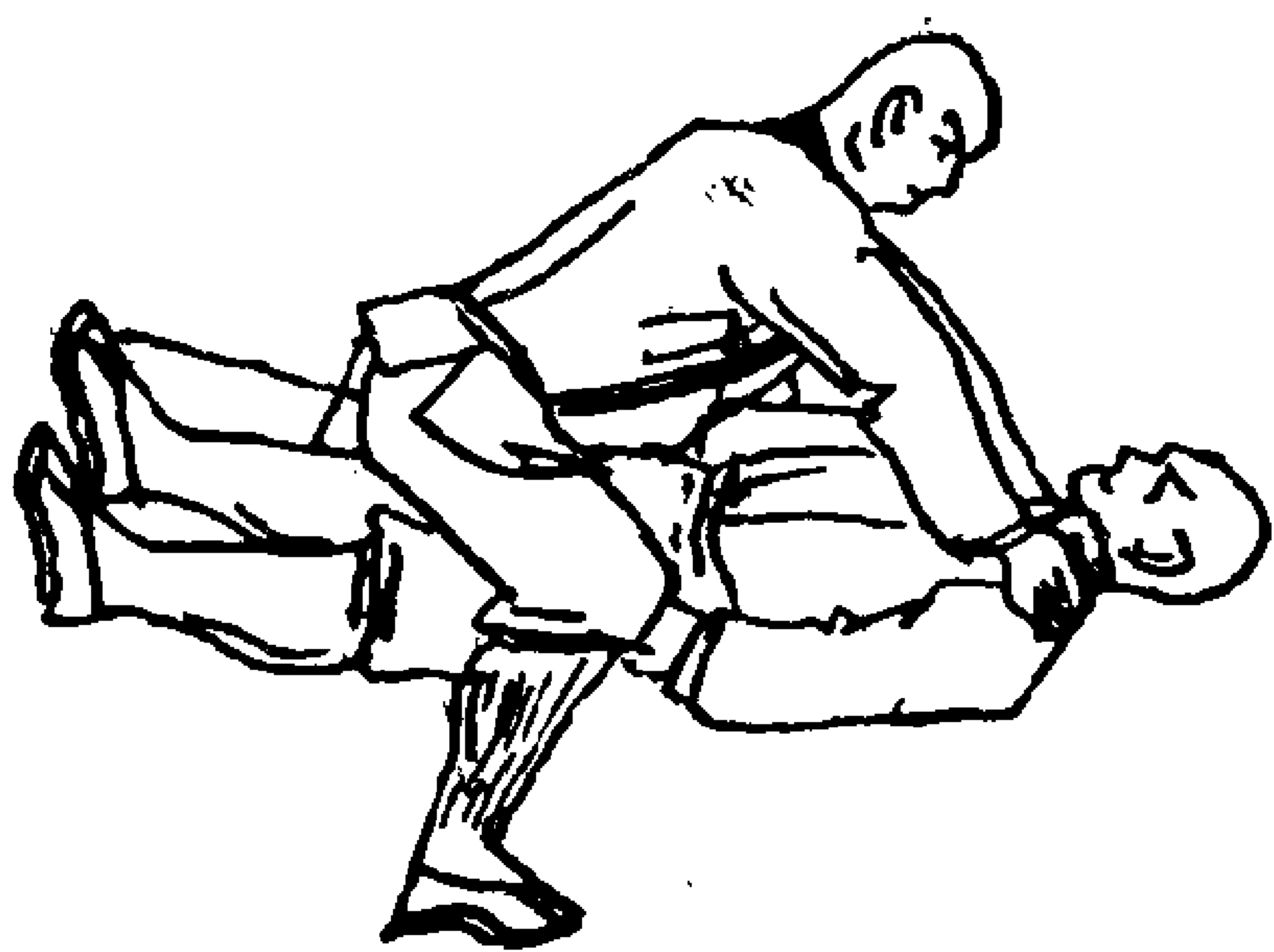


图11－135

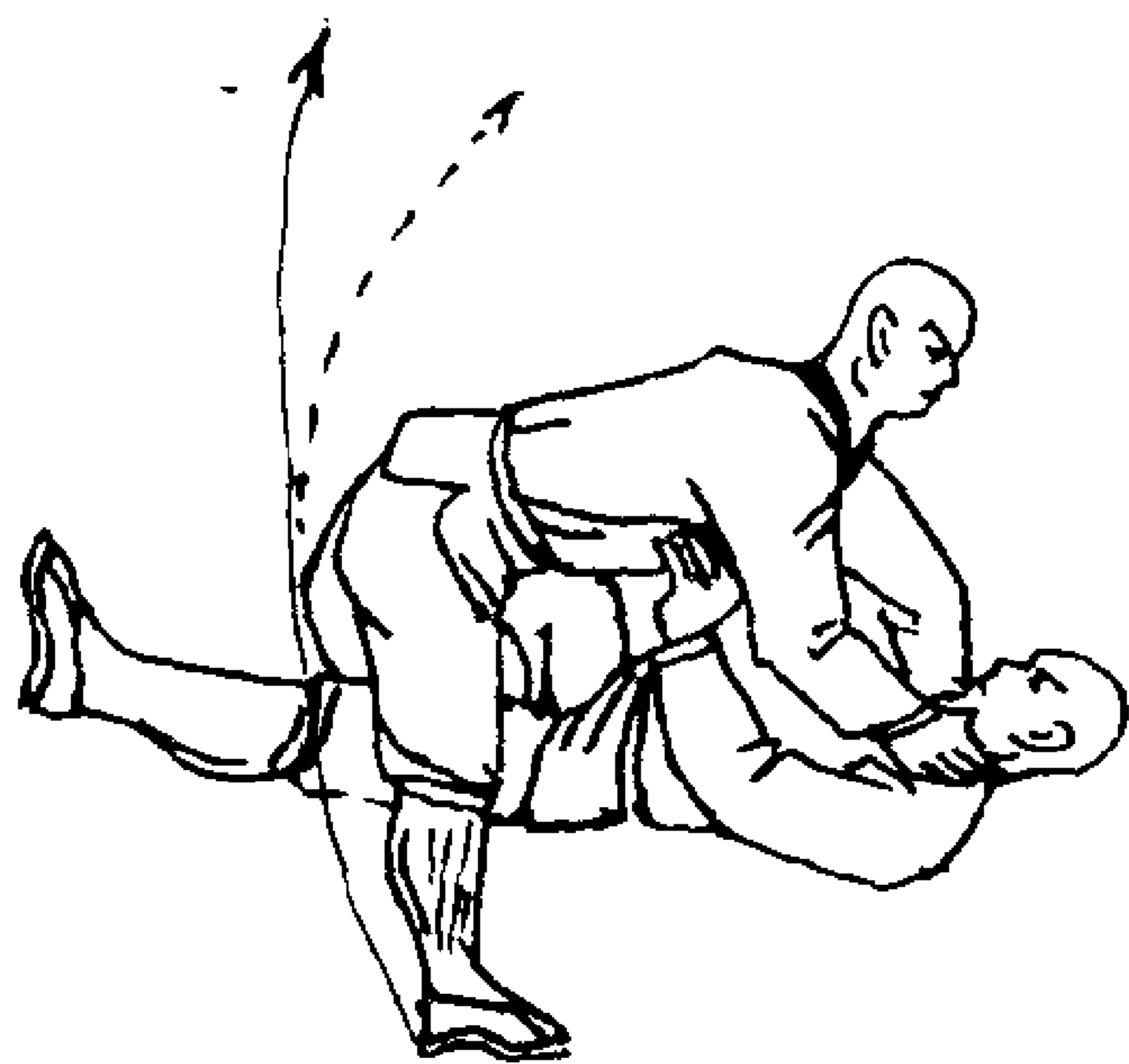


图11－136

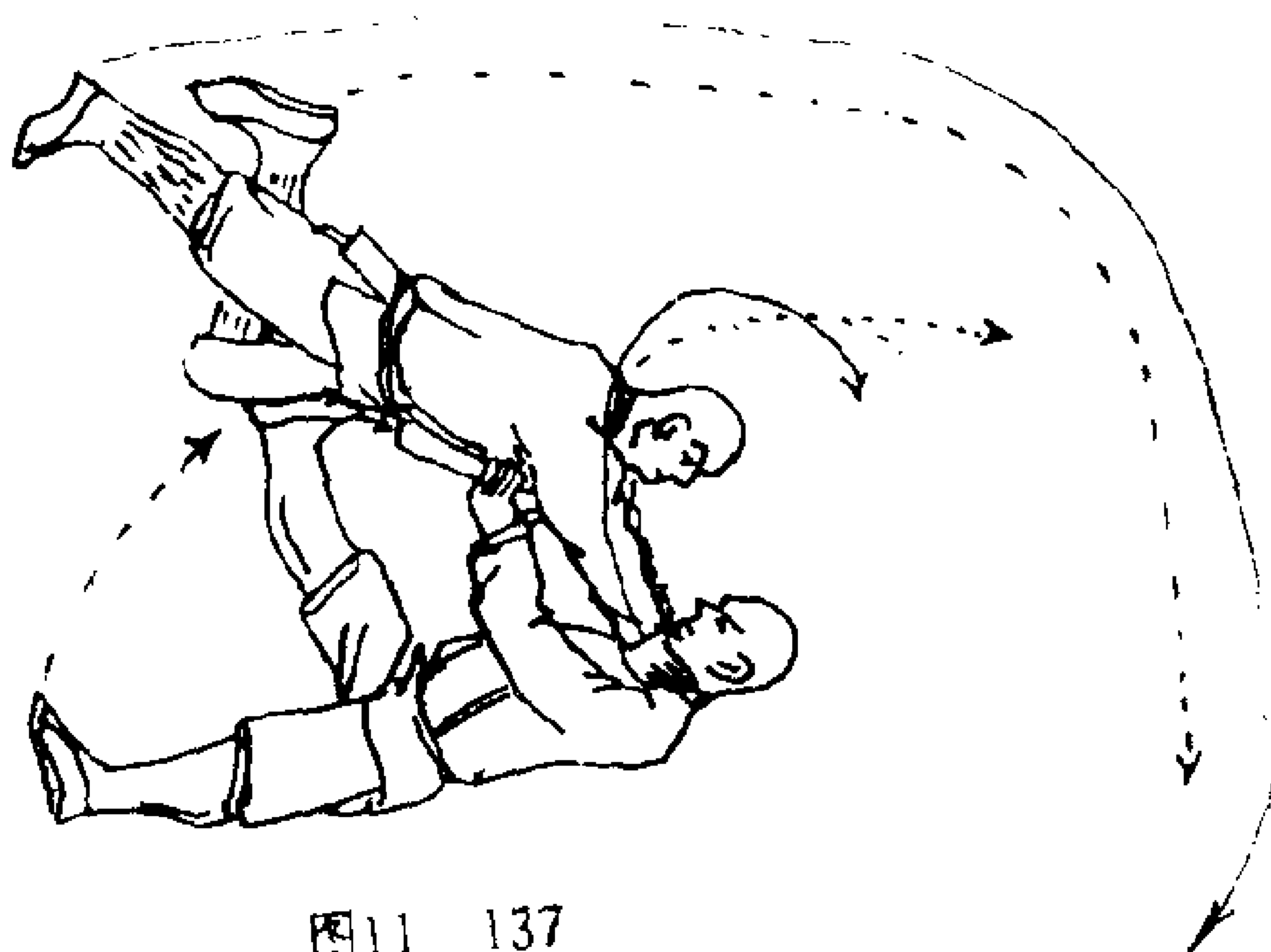


图11 137

乙左脚抬起与右脚一同向后上方猛力蹬击甲方，两足心向上；同时双掌将甲向头前方猛力送出，双掌展于前上方，掌心斜向上，掌指向外。目视上方。

甲倒地（图11—138）。

乙双脚落地，鲤鱼打挺势起身，两脚为轴体右转90°，两脚开立，上体正直；两掌变拳，左拳架于头左上侧，掌心向前，拳眼向上；右臂屈肘右拳护腰前侧，拳心向内，拳眼斜向上。目视甲方（图11—139）。

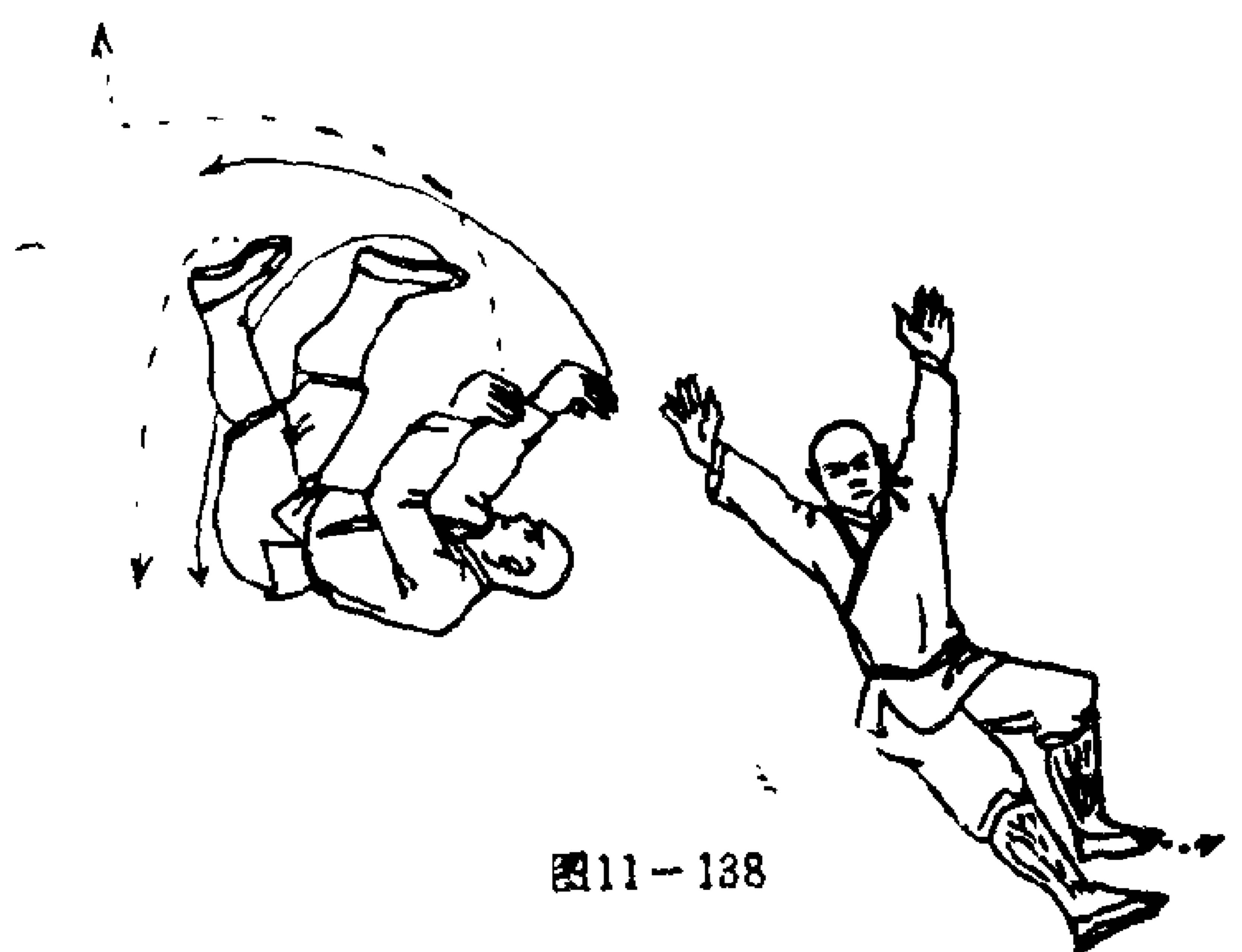


图11－138

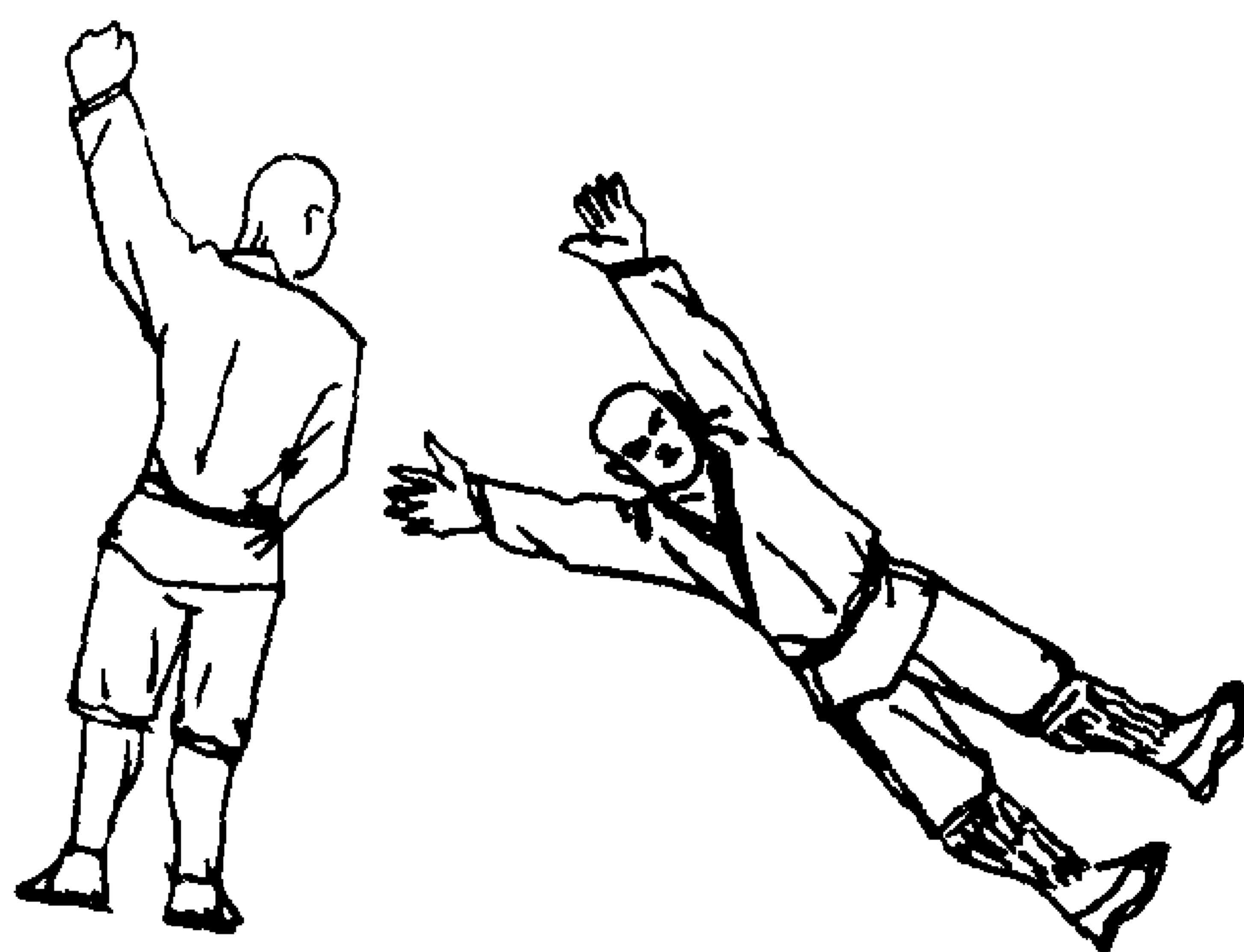


图11－139

第32法：

甲两脚开立，两掌贴于两胯前侧，掌心向内，掌指向下。目视前方。

乙两脚并步站立，一手抓住甲右肩，一手抓住甲左肋，双手用力搂紧不放。目视甲方（图11—140）。

甲右手反扣住乙左手，两手夹紧不放。目视前方（图11

—141）.

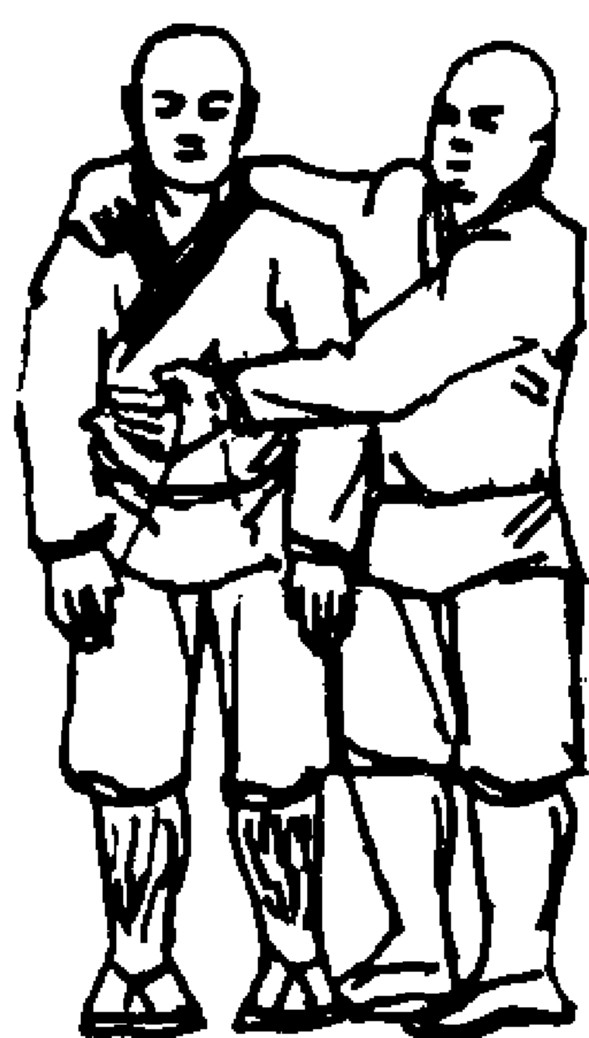


图11－140

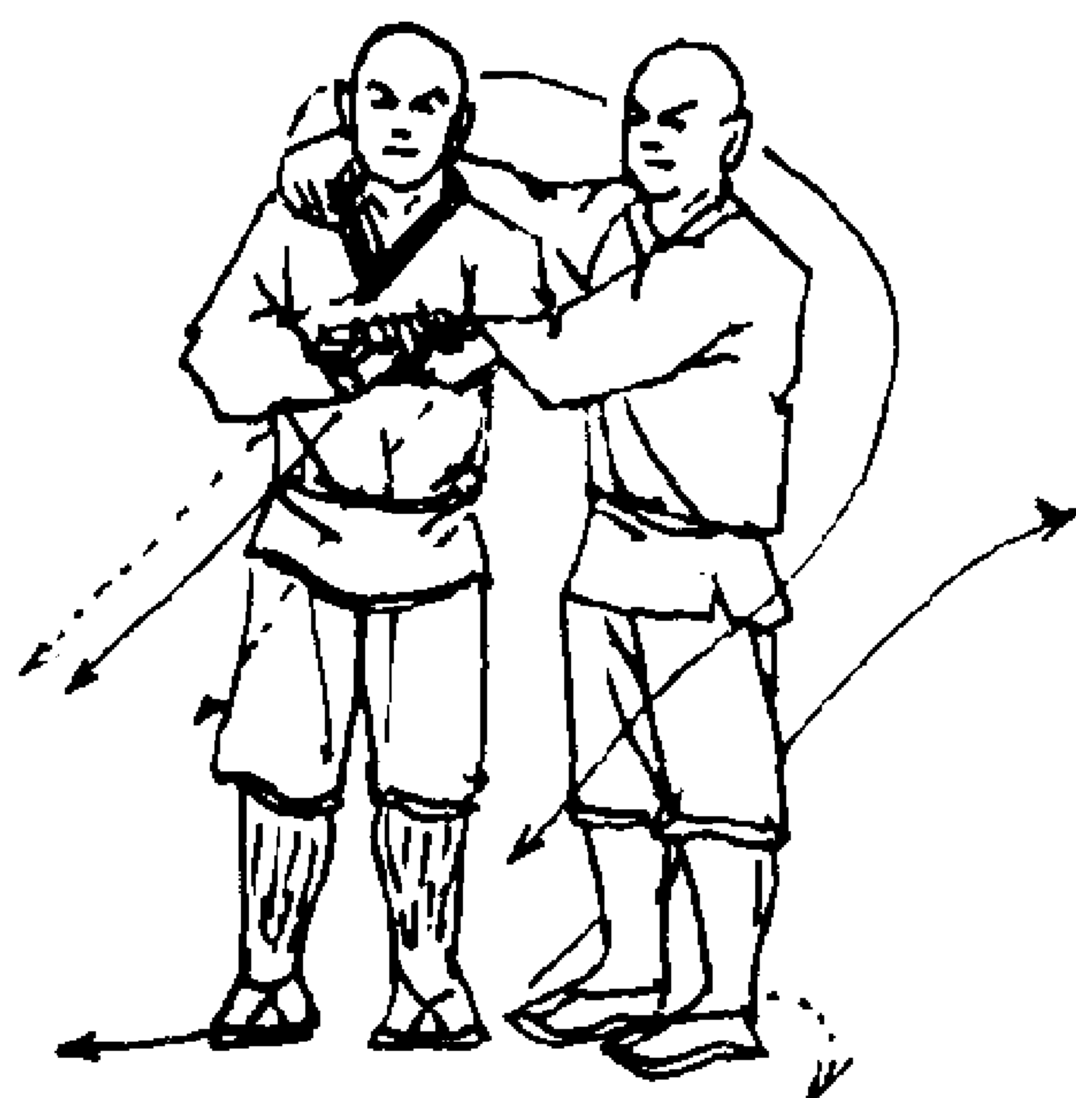


图11－141

甲右脚右跨一步，两腿成大叉步，身体下蹲；同时双手向外上猛力反转乙臂腕。目视乙方。

乙左手被拧，翻身仰面倒地；同时，左臂被拿；右掌护于右胯前侧，掌心向内，掌指向下。目视甲方（图11—142）。

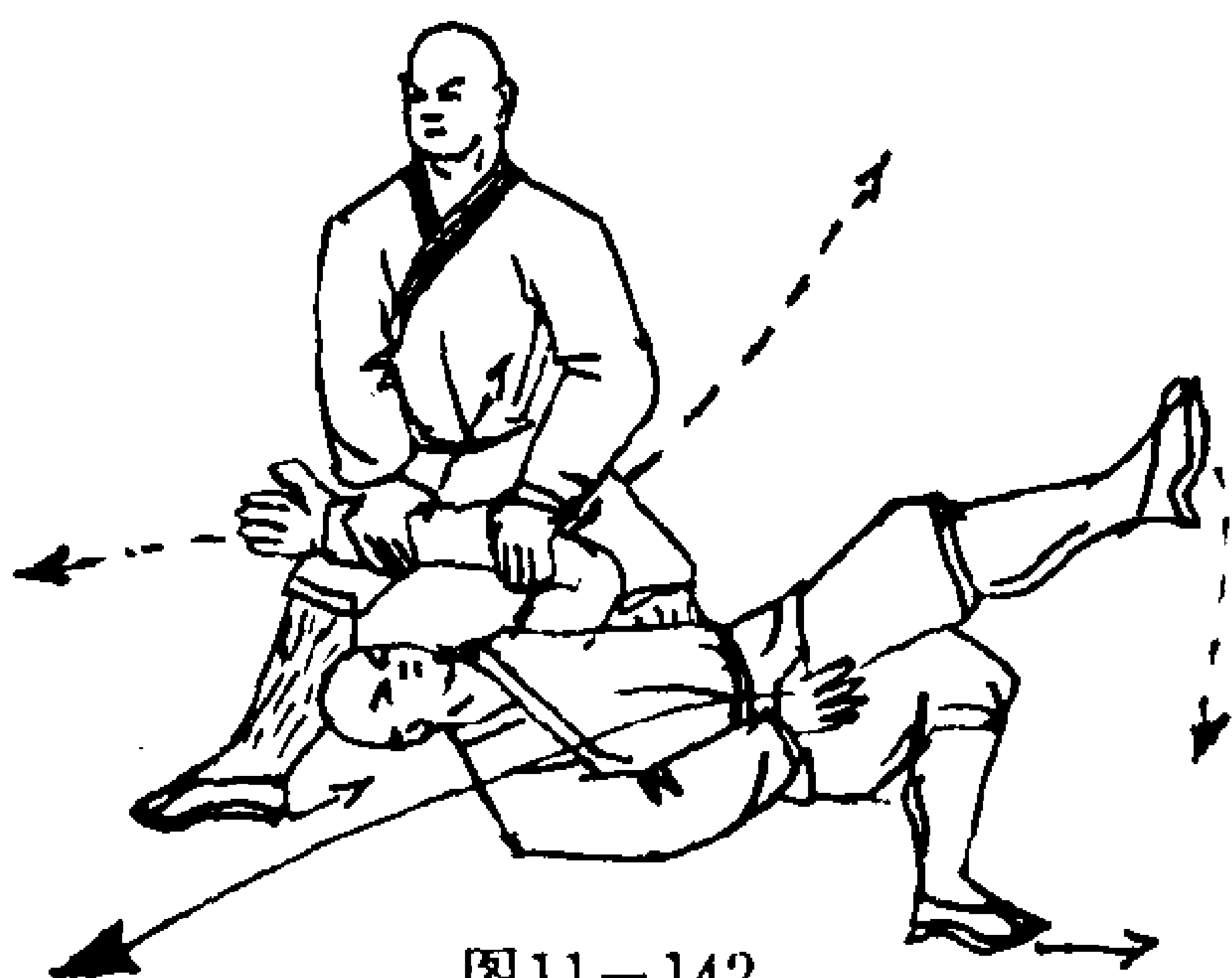


图11－142

甲右脚内收两脚开立；同时，左掌向右展开，掌心向前，掌指向左；右臂屈肘右掌护于胸前，掌心斜向下，掌指

斜向左。目视乙方（图11—143）。

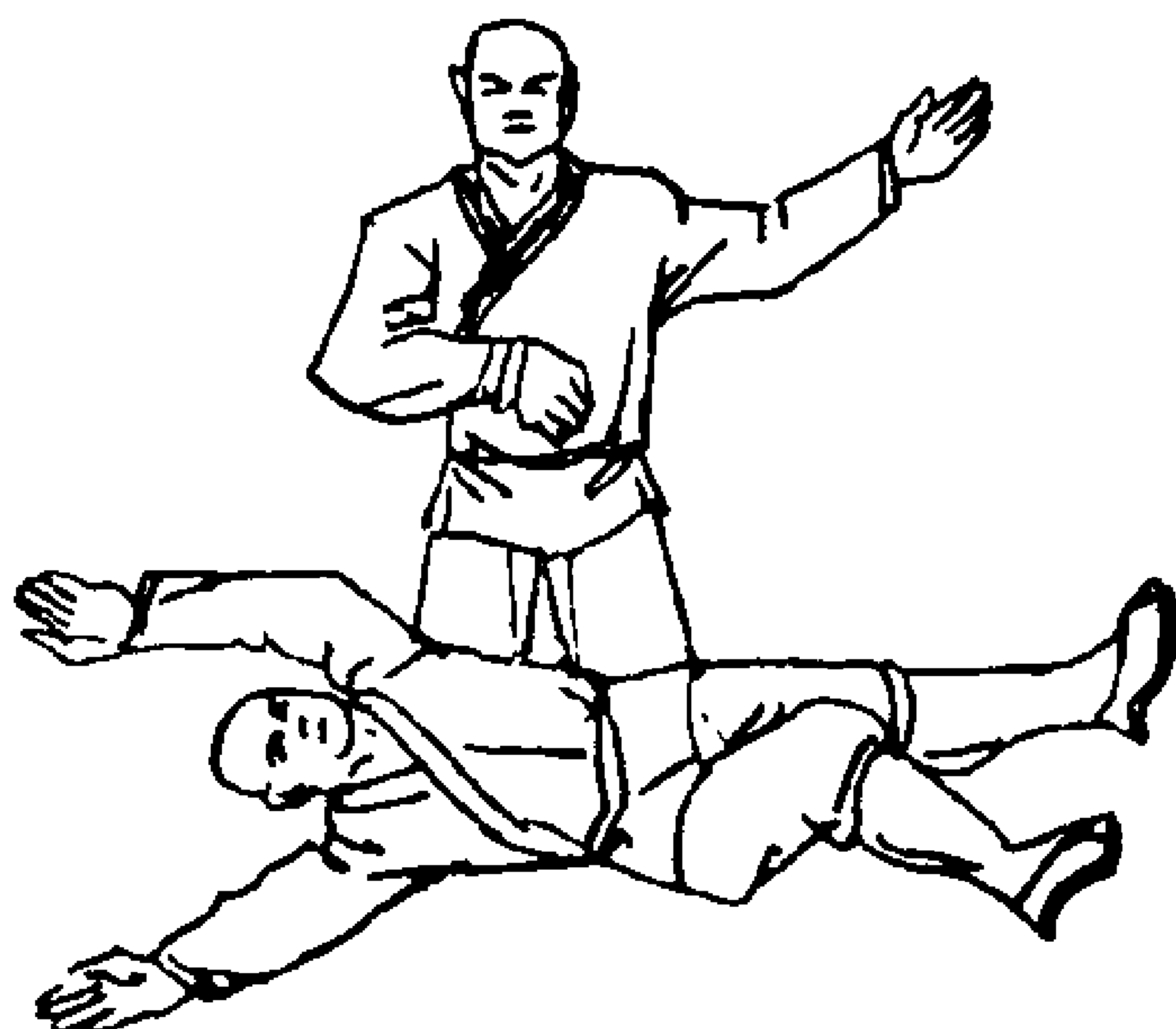


图11－143

第33法：

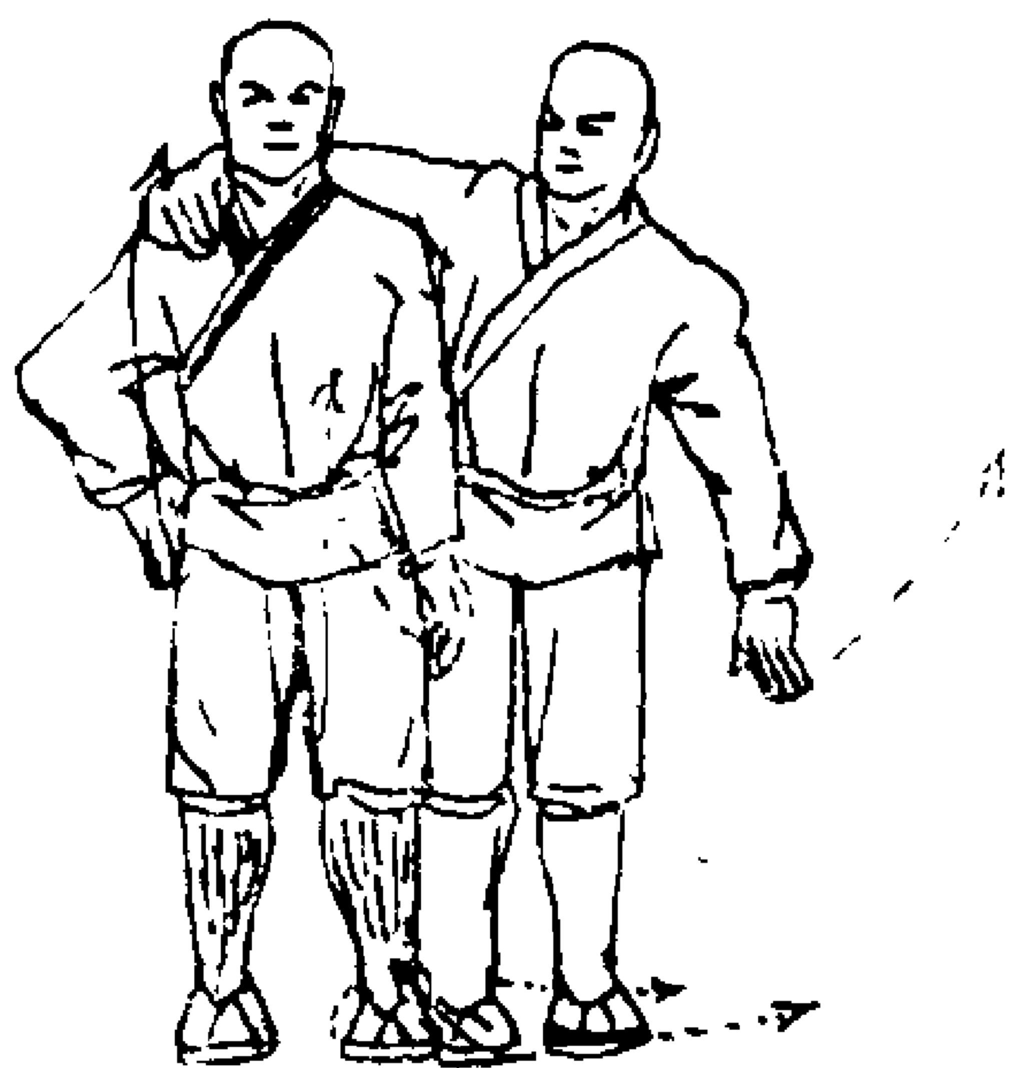
甲两脚开立，上体正直；左手护于左胯外侧，掌心向内，掌指向下；右掌护于体右后侧，掌心向后，掌指斜向左。目视前方。

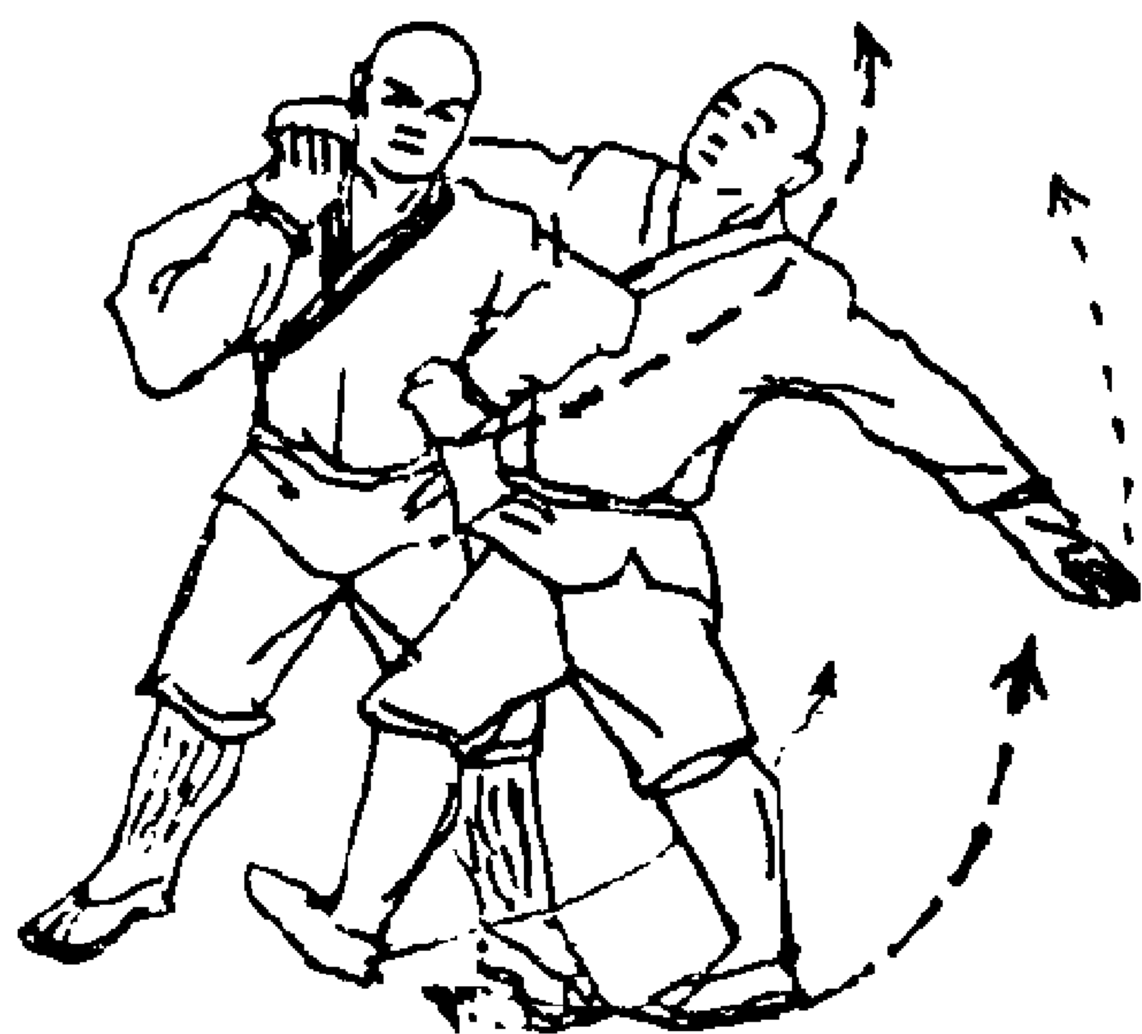
乙两脚开立，上体正直；以右手从后面搬住甲右肩，左手护于左侧下方，掌心向下，掌指向前。目视甲方（图11—144）。

甲左脚向乙体后跨步，落于乙右腿后内侧，两腿叉步，绊住乙右腿；同时，右臂屈肘右手抓住乙右手；左臂屈肘左掌变拳以肘尖抵击乙肋部。目视前方。

乙右腿被甲绊住；右手被拿、右肋被甲肘尖抵击；在掌摆于体左侧，掌心向下，掌指向左。目视甲方（图11—145）。

甲左臂猛力向上抬起，上体向左后猛然发力，将乙甩起离地，左拳摆于头部左上侧，拳心向前，拳眼向右。目视前方。


图11－144

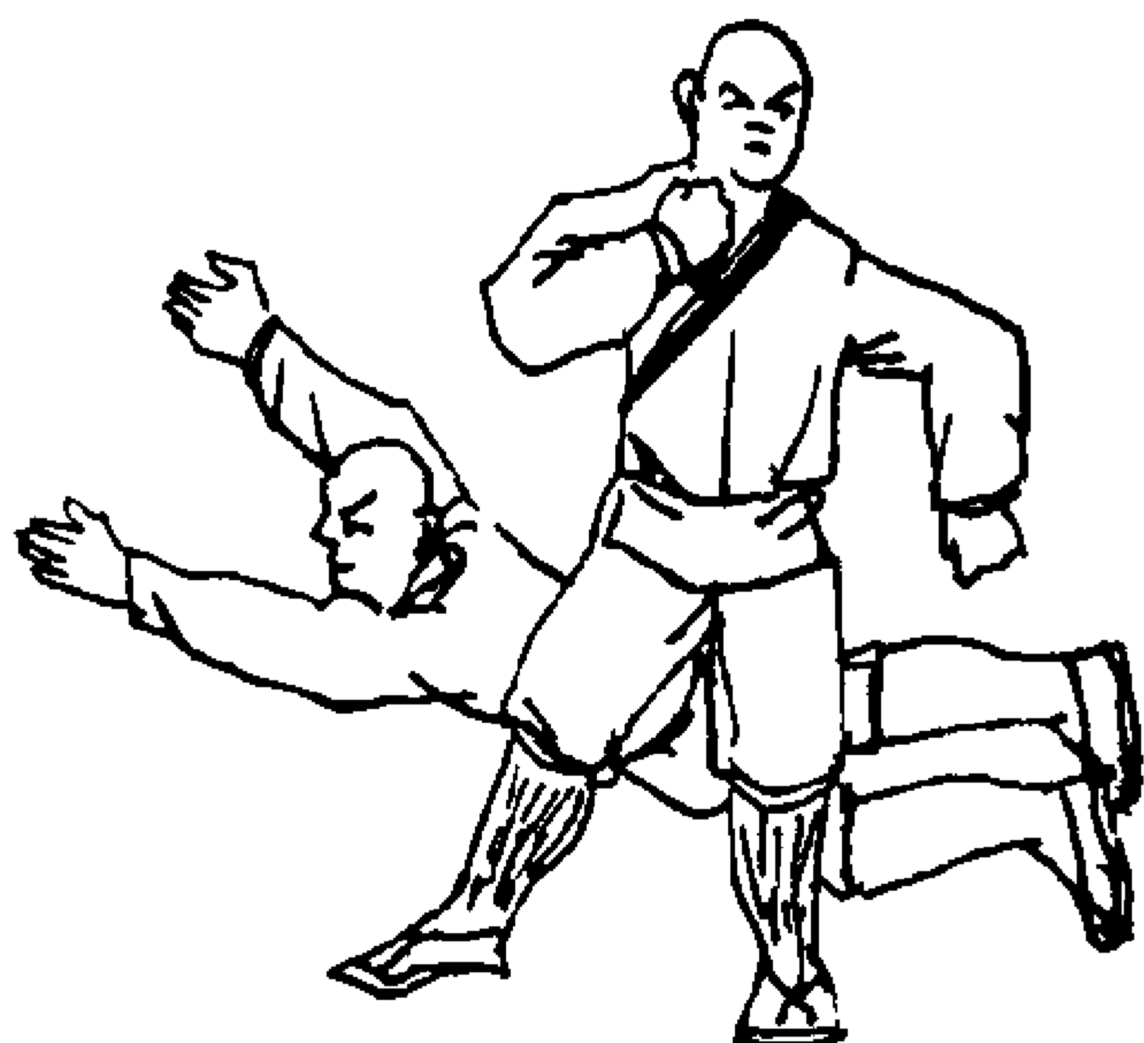

图11－145

乙右手被抓，身体被甩起，两脚离地；左掌外展于左侧，掌心向后，掌指向左。目视甲方（图11—146）。

甲左脚向前移步，两脚丁步站立，右臂屈肘、右掌变拳护于颈下右侧，拳心向内，拳眼向上；左臂屈肘左拳护于左侧，拳心向后，拳眼向内。目视前方。

乙倒地（图11—147）。


图11－146


图11－147

第34法：

甲斜丁步站立；同时右手抓住乙衣领；左臂屈肘左掌护左肋外侧，掌心向内，掌指向前。目视乙方。

乙两腿成右高弓步，右臂屈肘右手抓右胯外侧，掌心向下，掌指向外。目视甲方（图11—148）。

乙左脚前上一步，两腿成左虚步；同时，左掌变拳压击甲臂右肘关节，拳心斜向下，拳眼向内；右手抓拿甲右手腕不放。目视甲方。

甲两腿不动；右手被拿压。目视 乙 方（图11—149）。

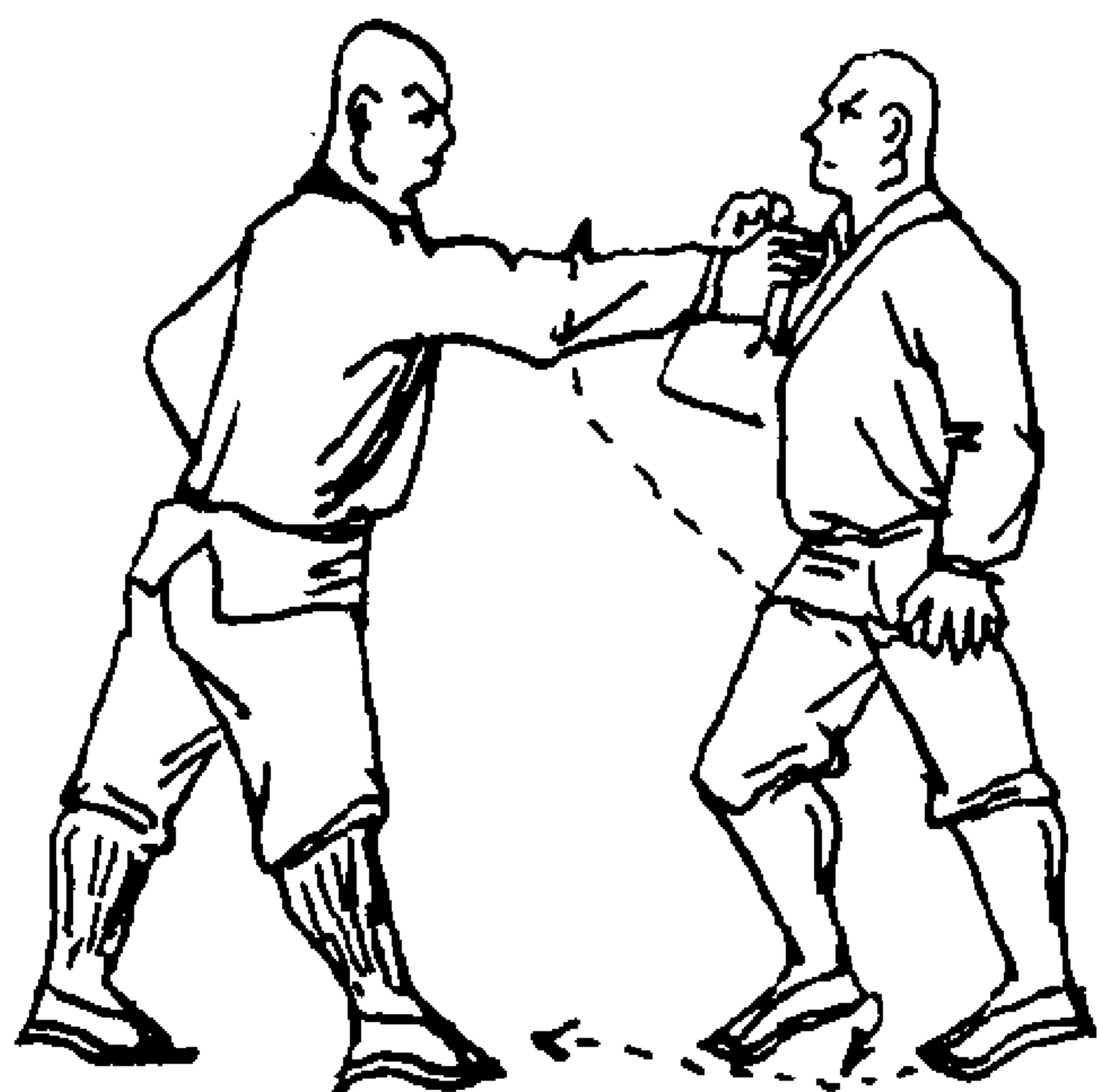


图11－148

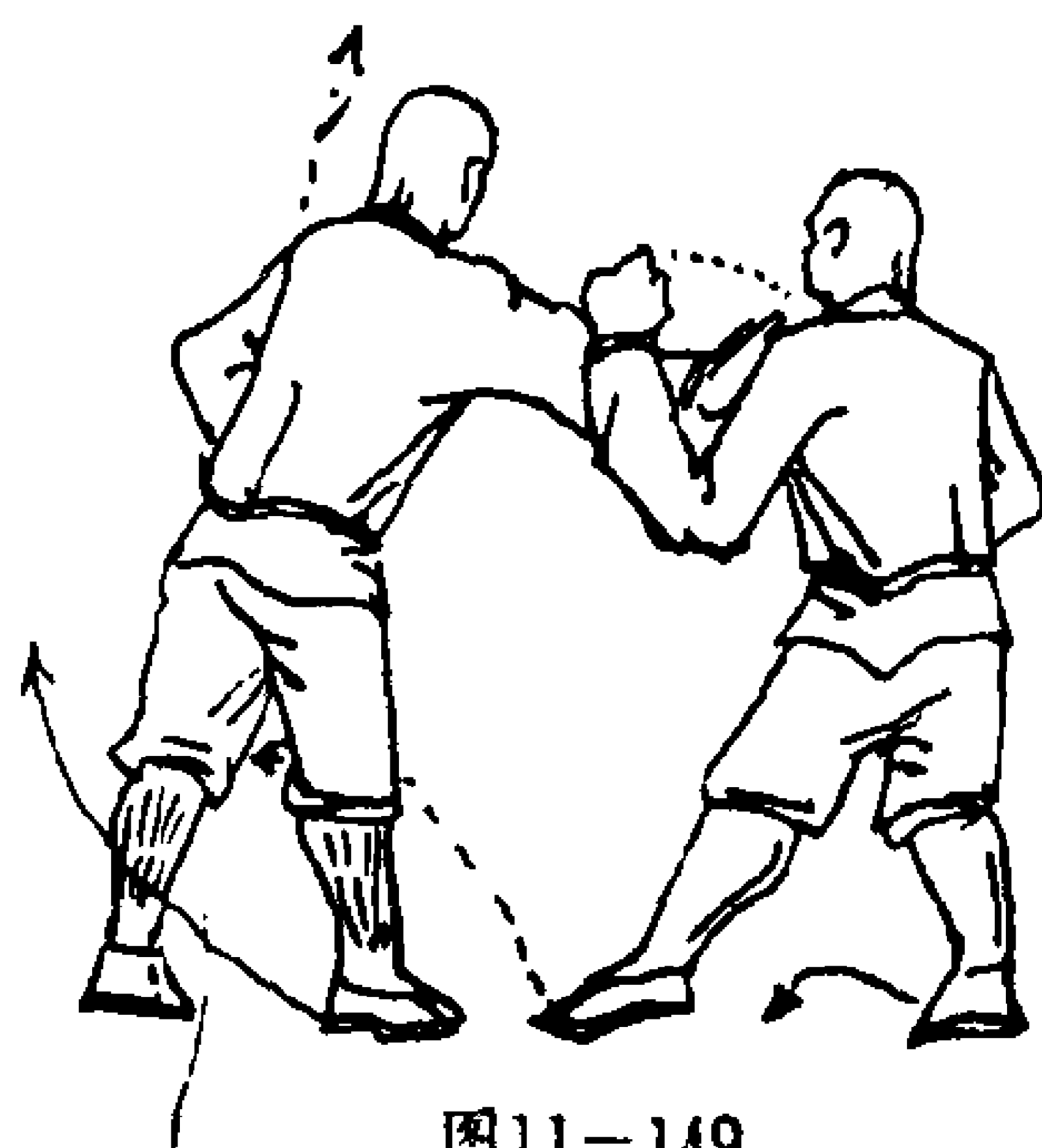


图11—149

乙右脚内收，抬左脚勾挂甲方两腿；同时，右手向右下猛力拉带甲右手；左小臂压击甲右肘。目视乙方。

甲两腿被乙勾绊，右腿离地抬起，体向前倾；右手被拉压，左掌上举头前上方，掌心斜向前，掌指 向 上。目 视 下方（图11—150）。

乙左脚收回与右脚成并步站立；同时左拳变掌展于身后

左侧，掌心向外，掌指向后；右掌收护右侧方，掌心向下，掌指向外。目视甲方。

甲倒地（图11—151）。



图11－150

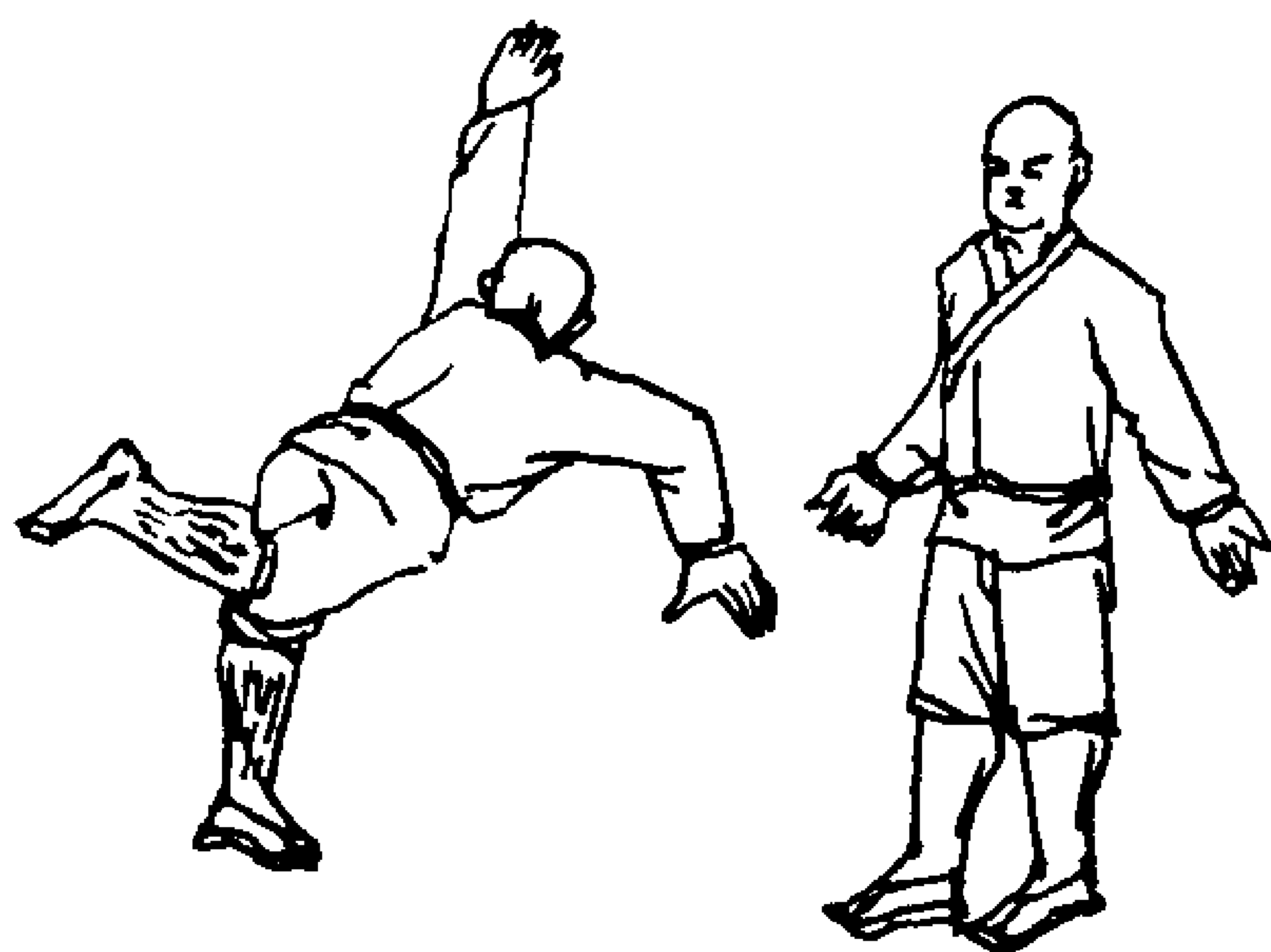


图 11－151

第35法：

乙抬左腿踢甲，被甲抓住脚腕不放；右拳在前，拳心向下，拳眼向左；左拳在后，拳心向左，拳眼向上。目视甲方。

甲两腿成叉步；双手抓住乙方左脚腕不放。目视乙小腿（图11—152）。

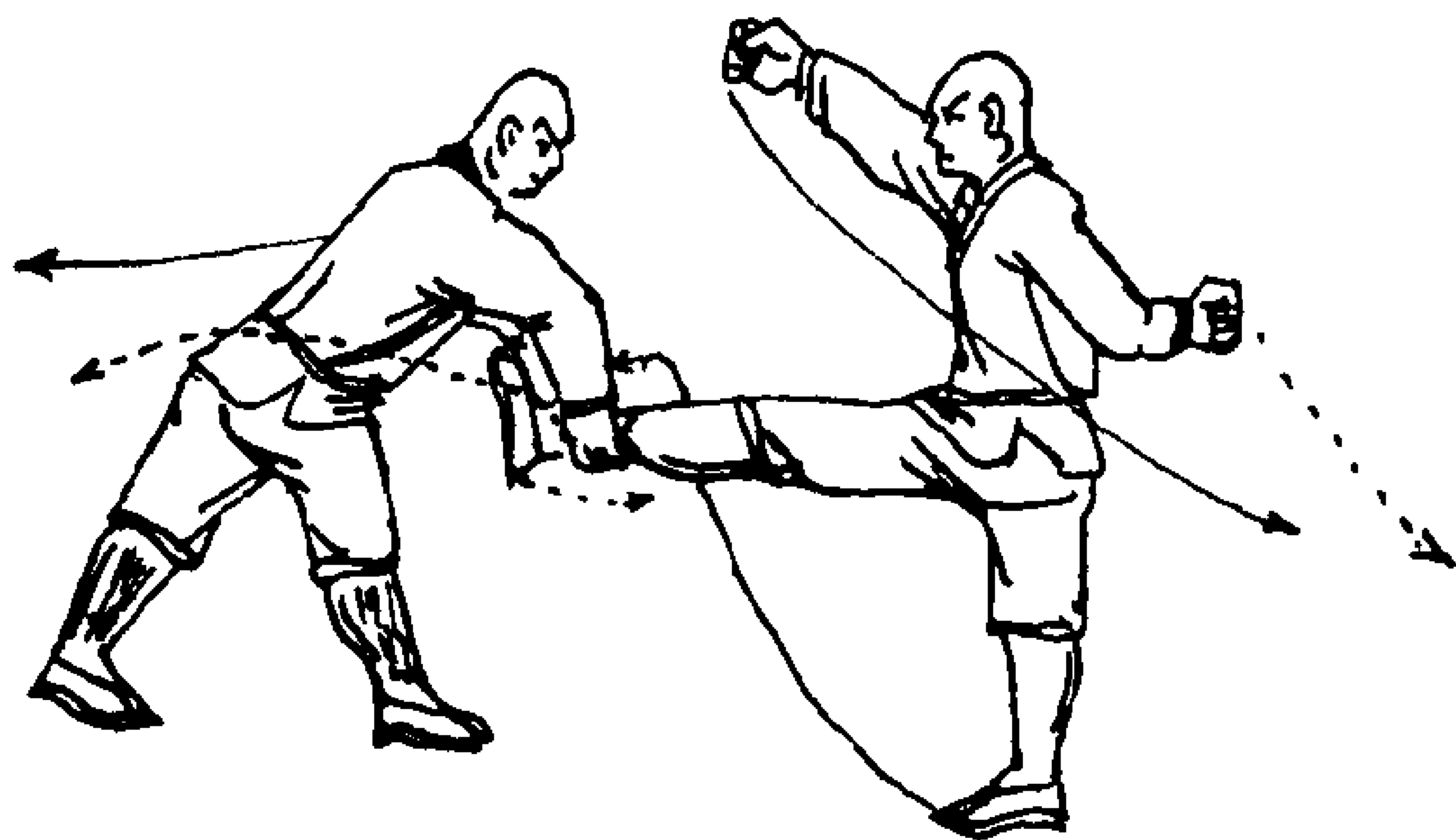


图 11－152

乙右腿弹起直踢甲方手腕，身体腾空左翻；同时，两拳变掌，甩向左侧，两掌心斜相对，掌指向左。目视甲方。

甲双手放开向后闪躲，两掌心斜向外，掌指斜向后。目视乙方（图11—153）。

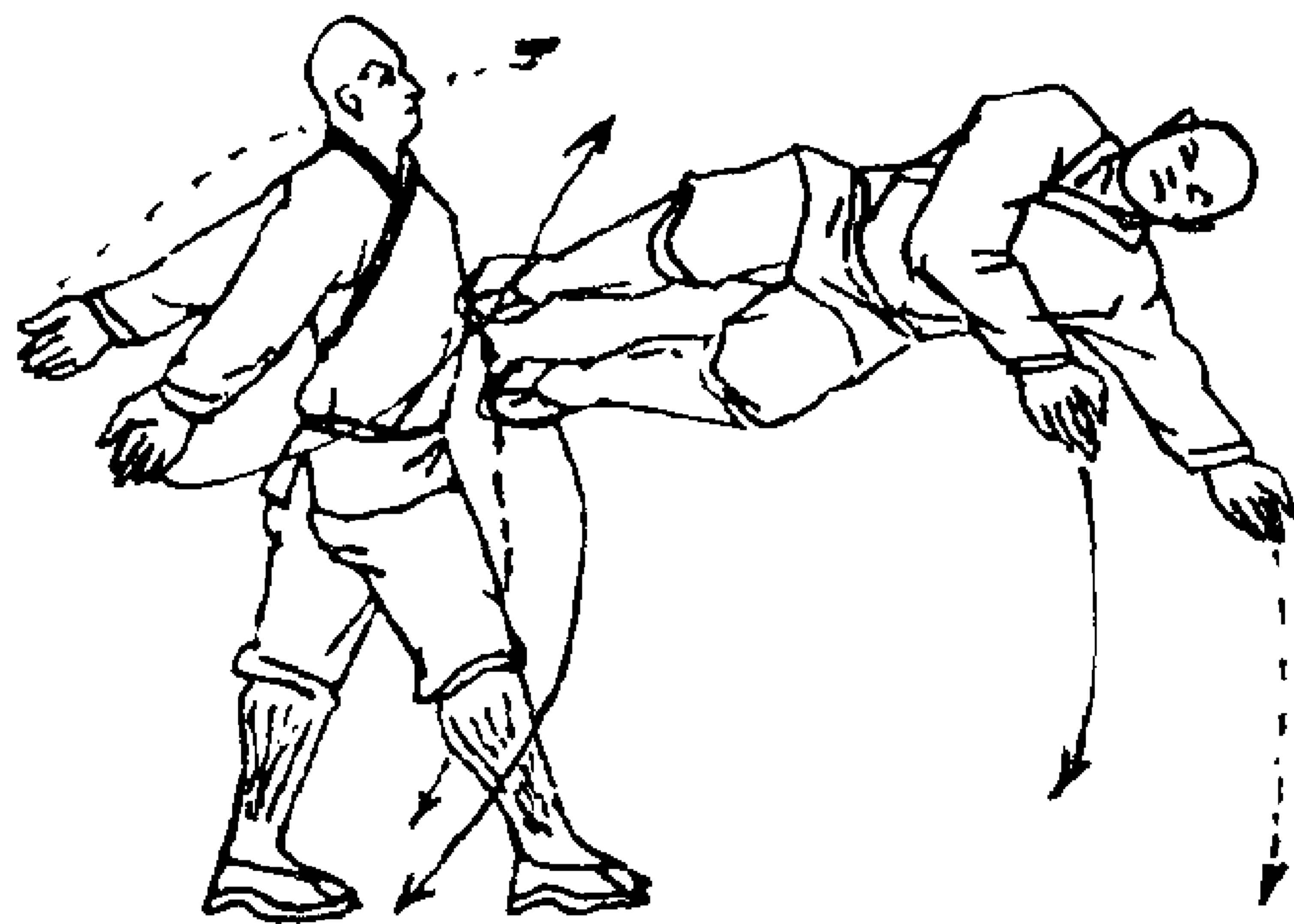


图 11－153

乙两脚落地成剪腿；同时两手也仆地，身体成斜势。目视甲方。

甲两脚不变；两掌由后向前伸出，掌心斜向前。目视乙方（图11—154）。

乙左腿后勾，右腿向前猛力打击，将甲绊倒在地；同时双手撑地而起。目视甲方。

甲倒地（图11—155）。

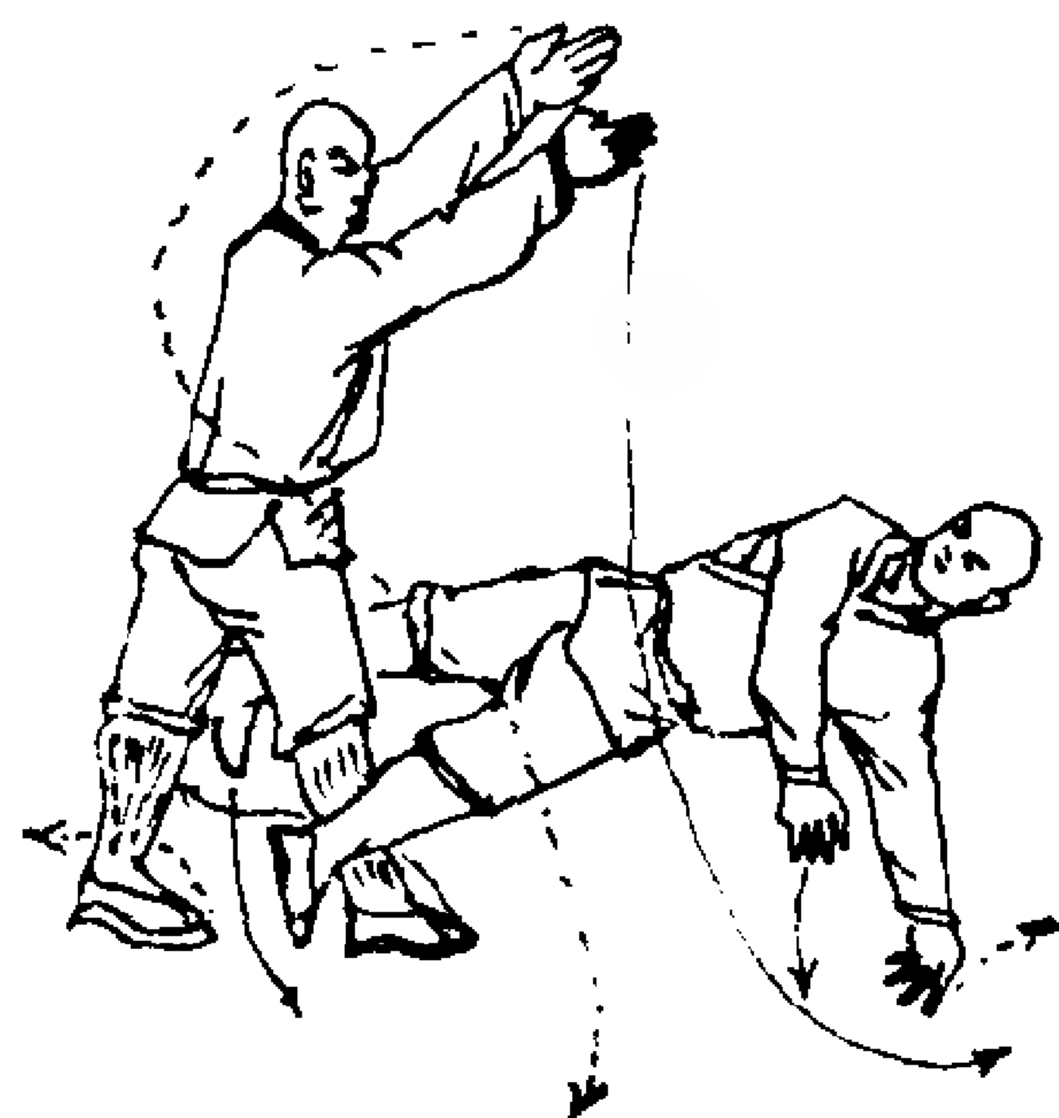


图 11－154

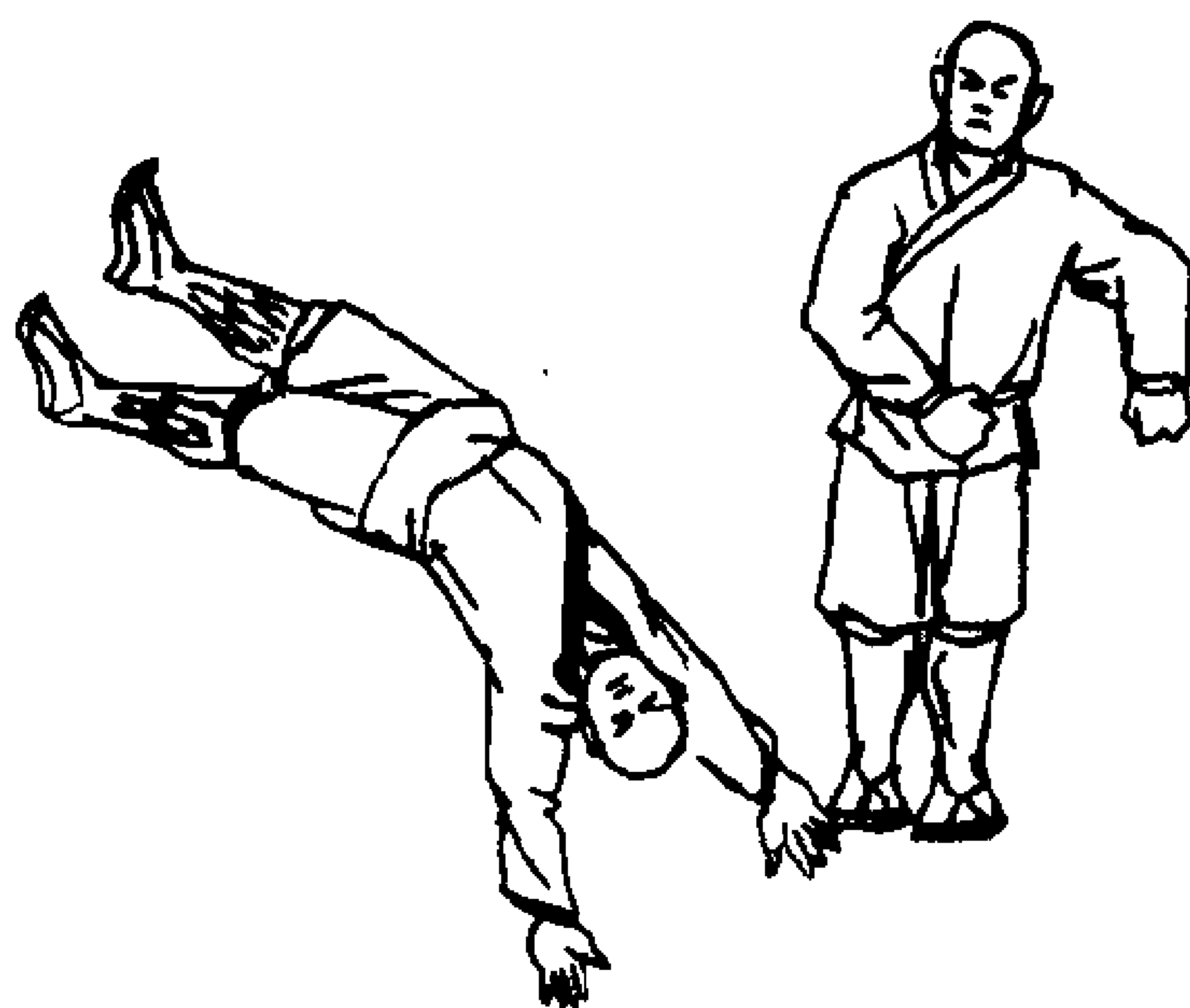


图 11－155

第36法：

乙斜丁步站立；右手二指举于前上方，左掌贴于左胯后侧，掌心向内，掌指向下。目视前方。

甲左虚步站立，上体前伏以头部顶击乙方腹部；同时，双手抓住乙两大腿。目视下方（图11—156）。

乙左手抓击甲下颌；右手抓击甲后脑，双手合力向右猛力拧转。目视甲方。

甲左脚为轴，体右转180°，右脚向右后上摆；同时，左掌随势转动，展于体前上方，掌心向右，掌指斜向上；右臂屈肘右掌收护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视前上方（图11—157）。



图 11－156



图 11－157

乙左脚后撤与右脚成斜丁步站立，两手用力向后下扳击乙头部，将甲摔倒于地；同时，右掌展于右侧，左掌展于左侧，两掌心斜向前，两掌指斜向外。目视甲方。

甲倒地（图11—158）。

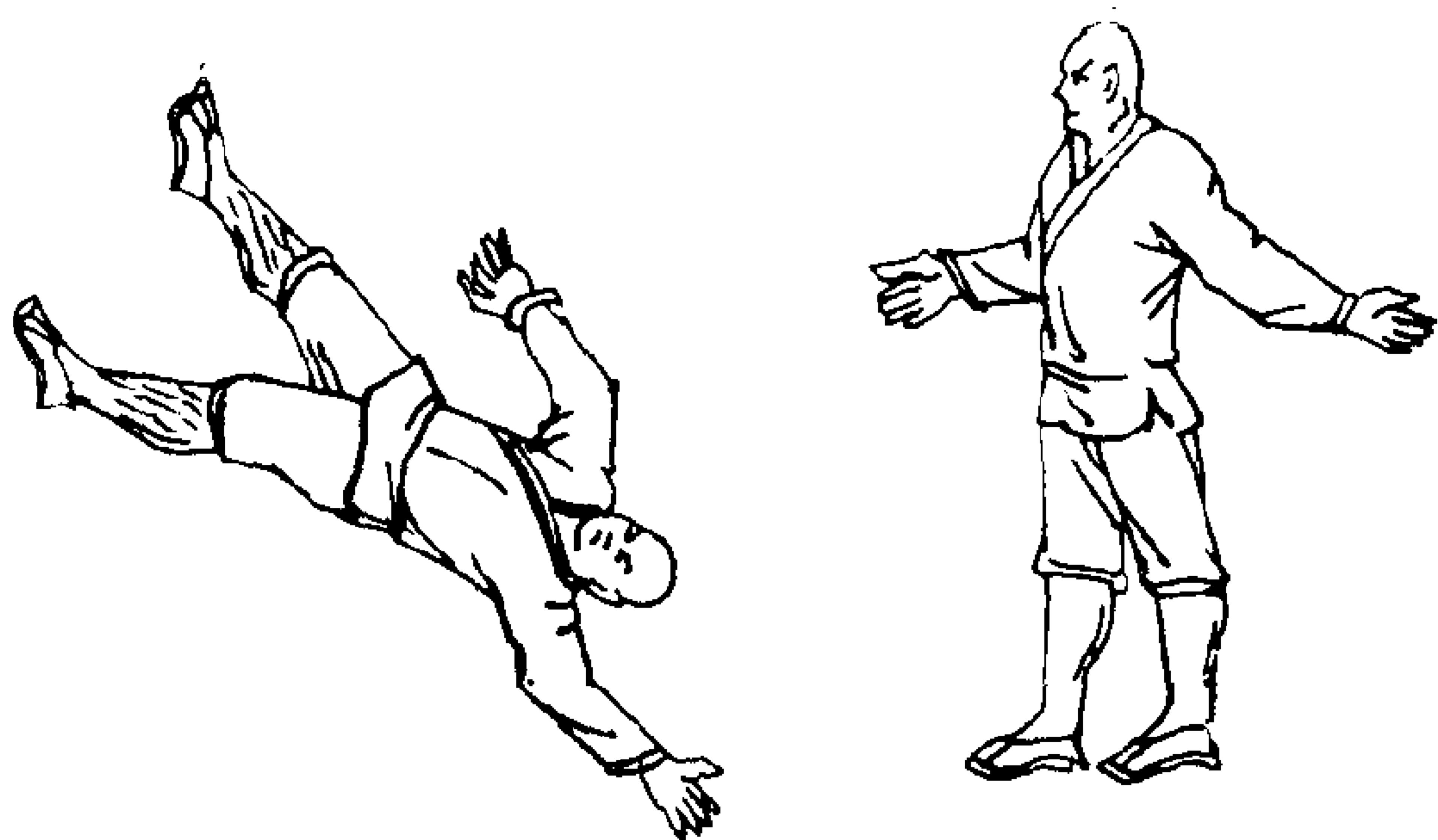


图 11－158

第37法：

甲右弓步站立；以右手抓住乙方左手腕；左掌向后展开，掌心向上，掌指向后。目视乙方。

乙两脚八字步站立；左手腕被甲抓住；右掌展于右侧方，掌心向下，掌指向外。目视甲方（图11—159）。

乙左脚为轴，体左转90°，右脚前上一步，两腿成叉步；同时，左手旋腕反手拿住甲右手腕；右掌向前抓拿甲右肩。目视甲方。

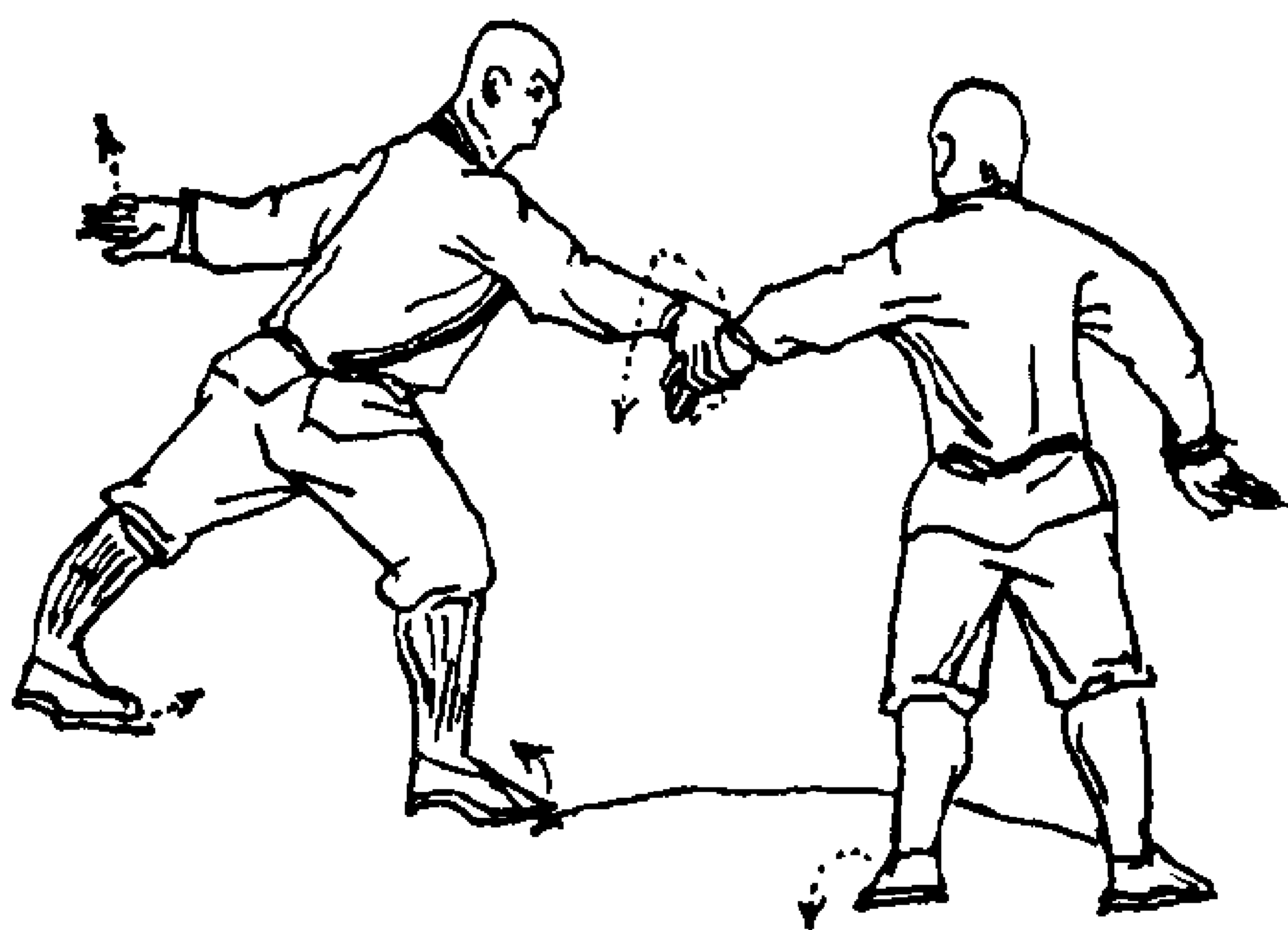


图 11－159

甲两腿成右横弓步；右手被乙左手反拿不放；左掌展于左侧，掌心向左，掌指斜向后。目视乙方（图11—160）。

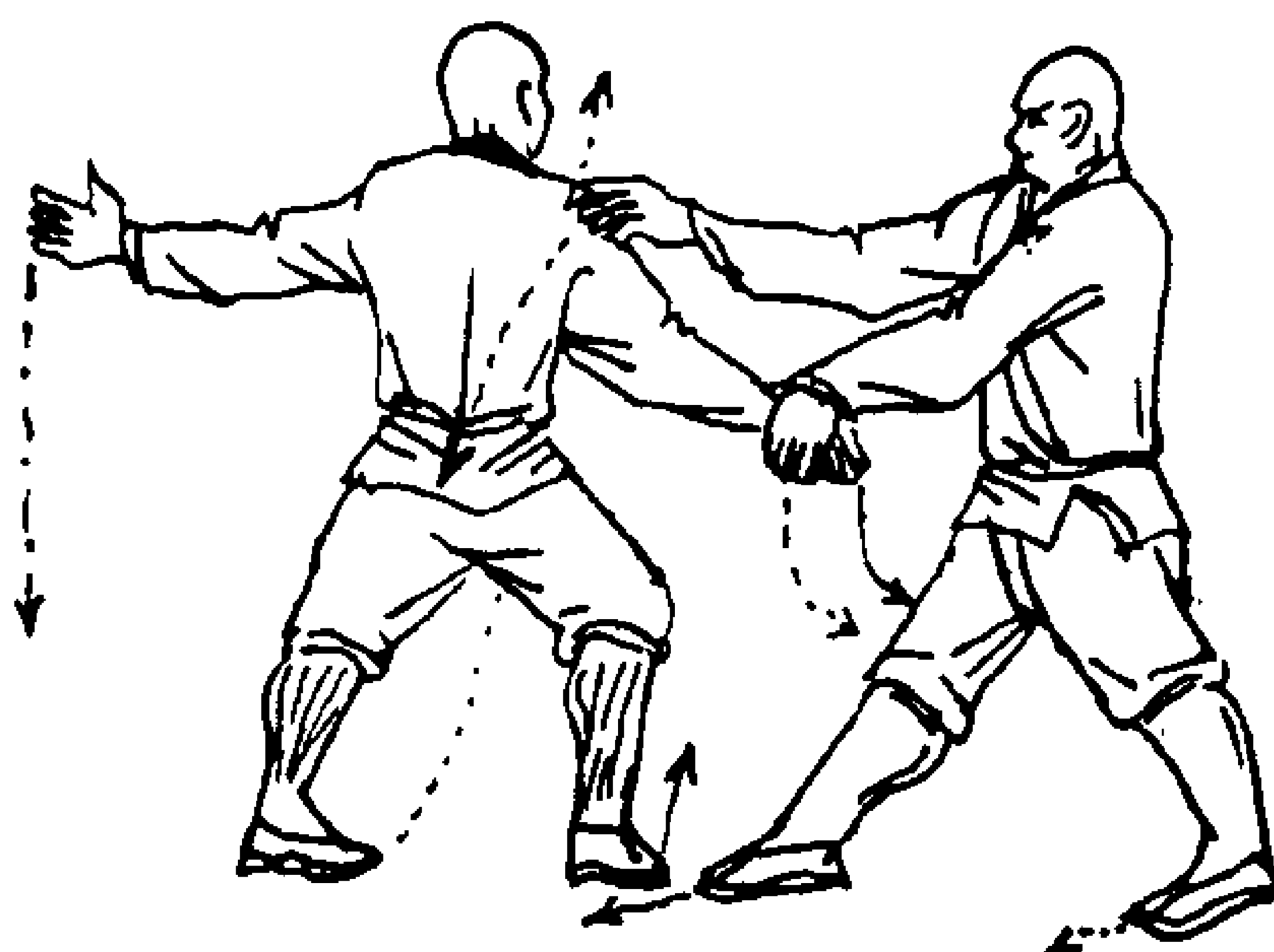


图 11－160

乙两脚前移，两腿变成高叉步；同时，左手用力向下拉带甲右手腕；右掌推按甲肩头并顺势挤挤其颈部。目视甲方。

甲右脚前移，左腿抬起，上体后仰；右手被拉，左掌展于左侧，掌心向外，掌指向下。目视上方（图11—161）。

乙两脚后撤，双手放开甲。

甲倒地（图11—162）。

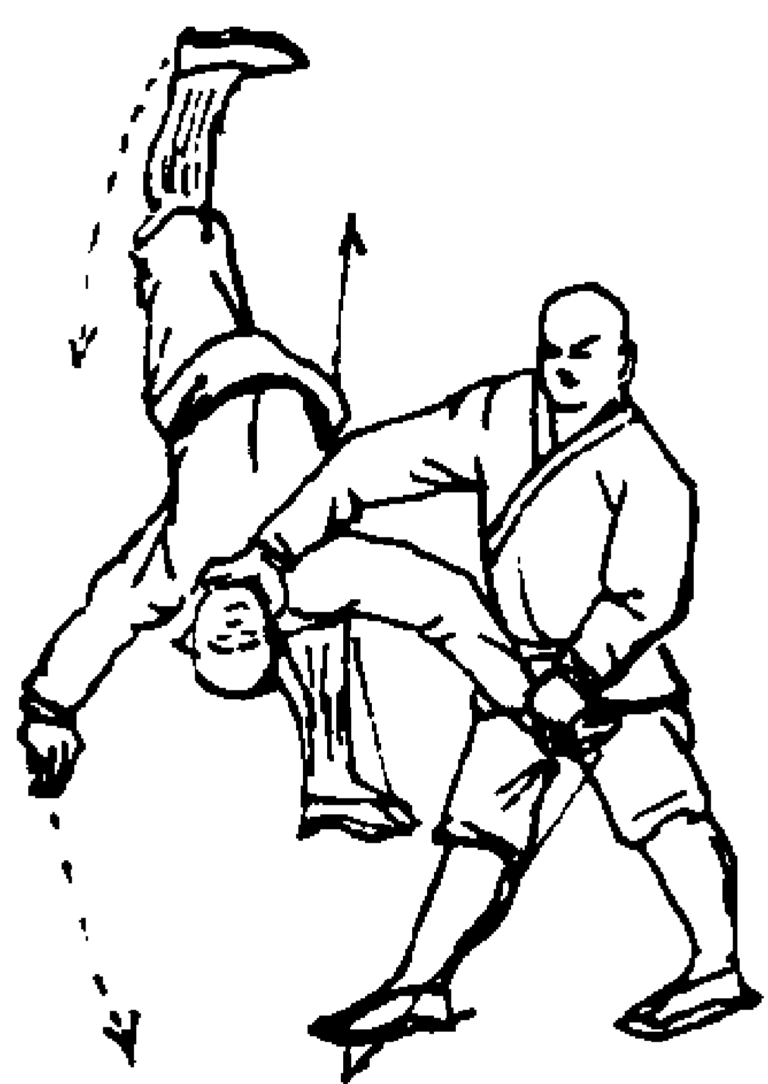


图 11－161

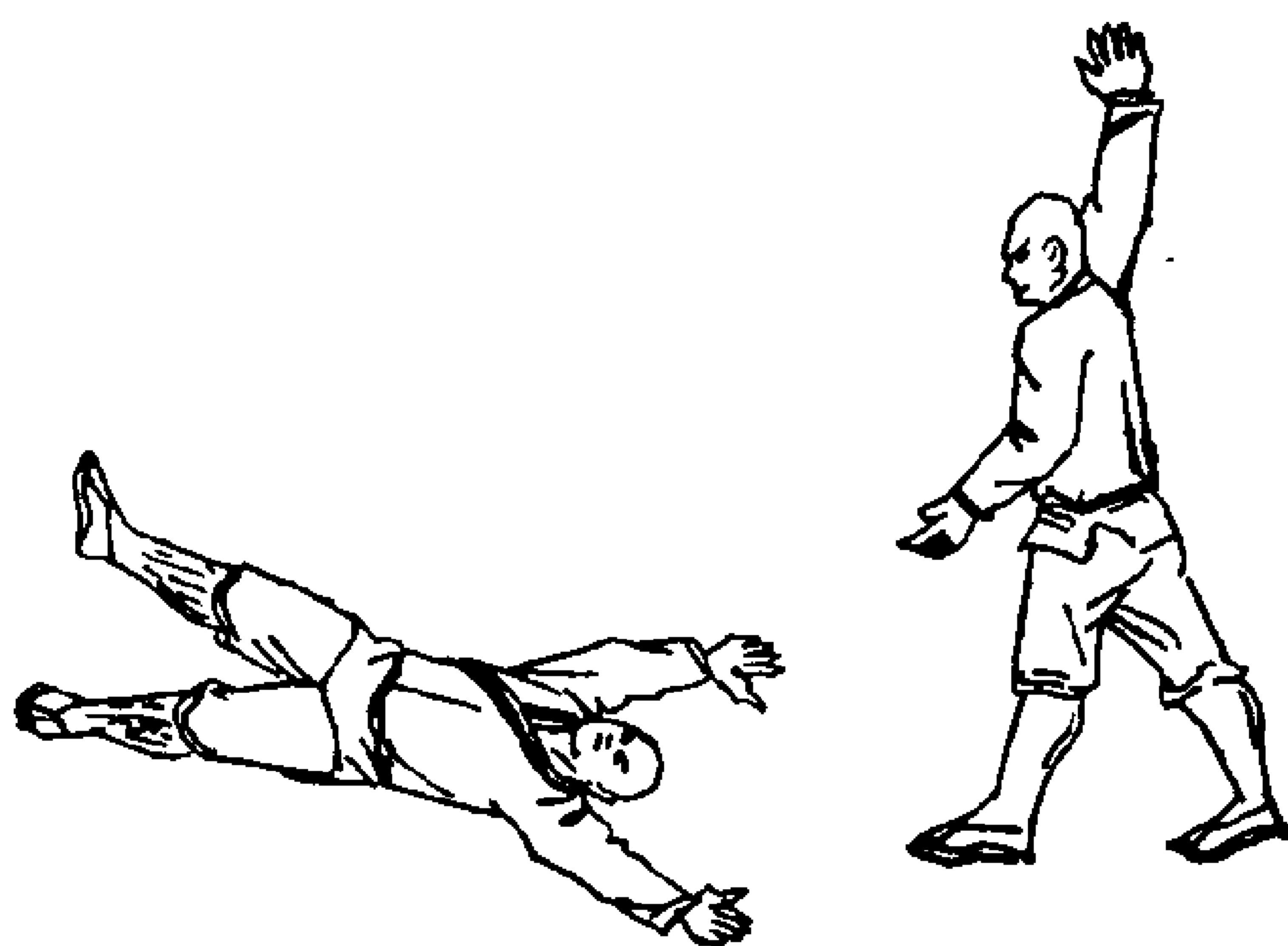


图 11－162

第38法：

甲两腿成右高弓步，两手在前方抓住乙方双肩不放。目视乙方。

乙右高弓步站立；两掌展于两侧下方，掌心斜向下，掌指斜向外。目视甲方（图11—163）。

乙右脚后移，左脚前上一步，落于甲右脚后内侧，两腿成左虚步，绊住甲右腿；同时，左臂屈肘左掌向上压击甲方两肘关节，左臂屈肘右掌推甲左掌，然后收护于右肋外侧，掌心向内，掌指向前。目视甲方。

甲两腿不变，右腿被乙绊住，两手抓乙肩下方。目视乙方（图11—164）。



图 11－163

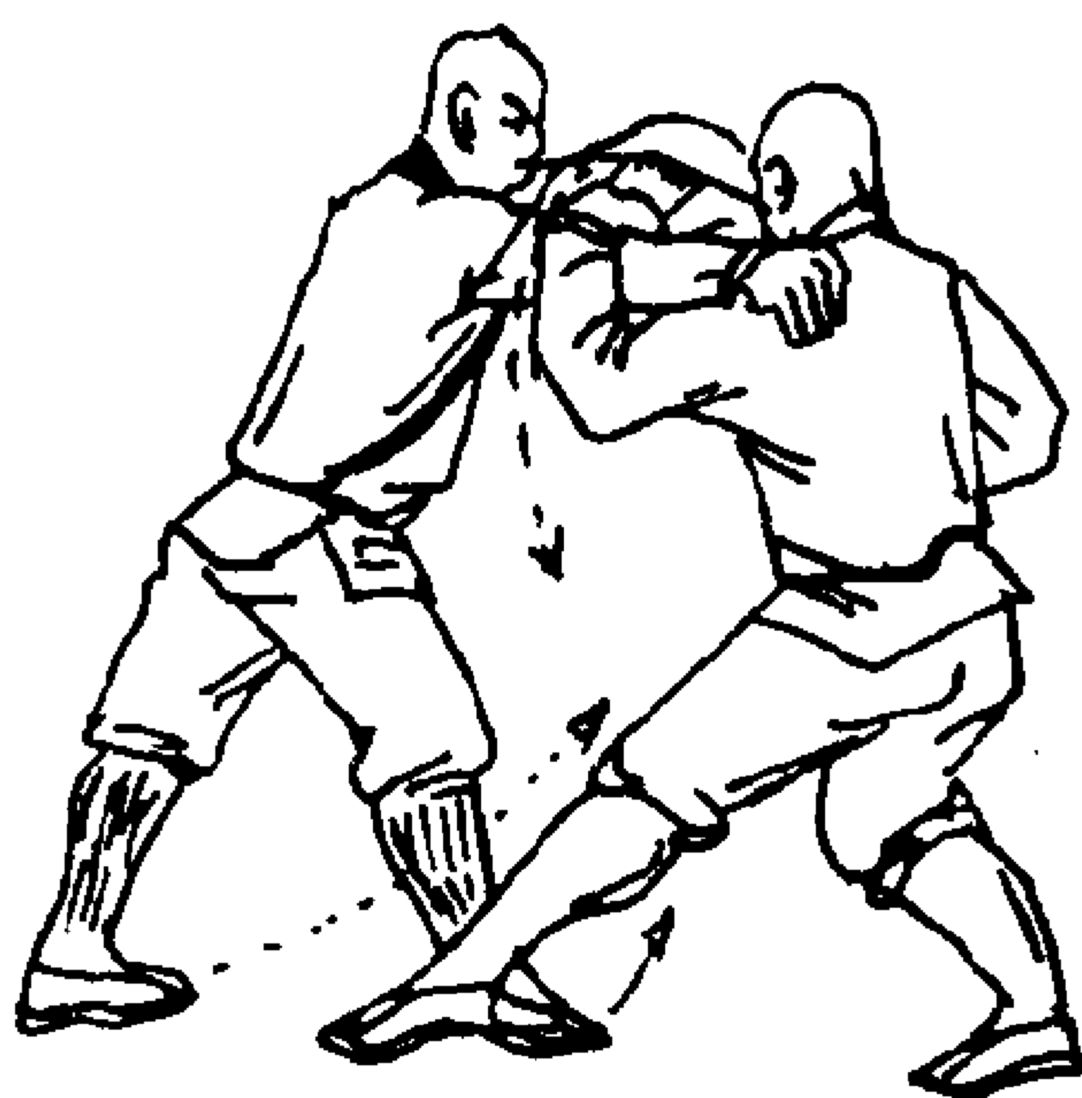


图 11－164

乙上体左扭，两腿变成叉步，仍绊住甲右腿；同时左掌向后按压甲双小臂，右手向后推击甲左肩。目视甲方。

甲右腿被绊，上体被乙向后按压，两脚滑地而坐。目视甲方（图11—165）。

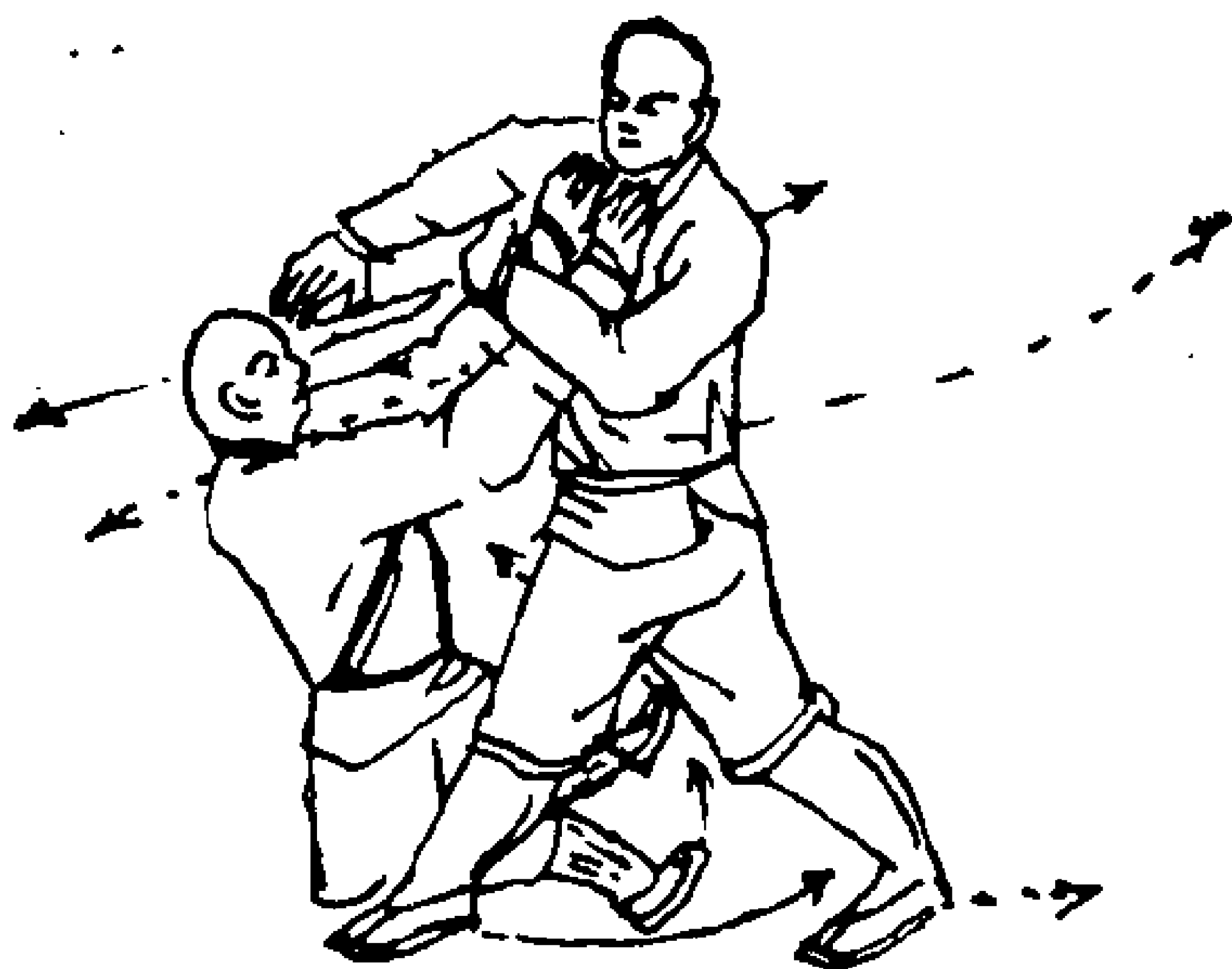


图 11－165

乙两脚向后撤步，两足开立；双手向左右展开，两掌心向前，掌指向外。目视甲方。

甲倒地（图11—166）。



图 11－166

第39法：

甲斜丁步站立；以双手抱住乙上体。目视乙方。

乙两脚斜丁步站立，右手上展，掌心斜向前，掌指向

上；左臂被甲抱住，掌心向内，掌指向下。目视甲方（图11—167）。

乙两脚不动：右臂屈肘环抱甲颈部；左手不变。目视甲方。

甲双手抱乙上体不放，上体前倾。目视乙方（图11—168）。

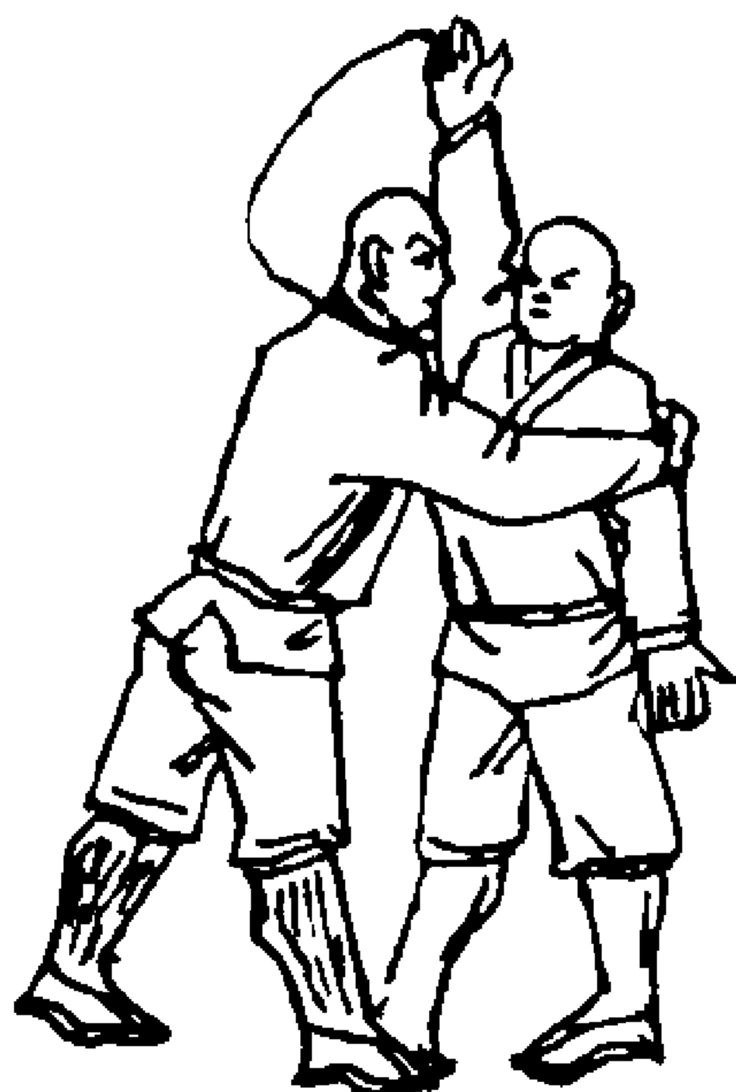


图 11—167



图 11—168

乙左脚为轴，体右转90°，右脚后撤一步，两腿成马步；同时右手随势向右猛力搬拧甲头部，左手推击甲右臂。目视甲方。

甲两腿抬起向后斜甩，头部被拧转而转体；右掌护右肋前侧，掌心向内，掌指左，左掌被挤住。目视上方（图11—169）。

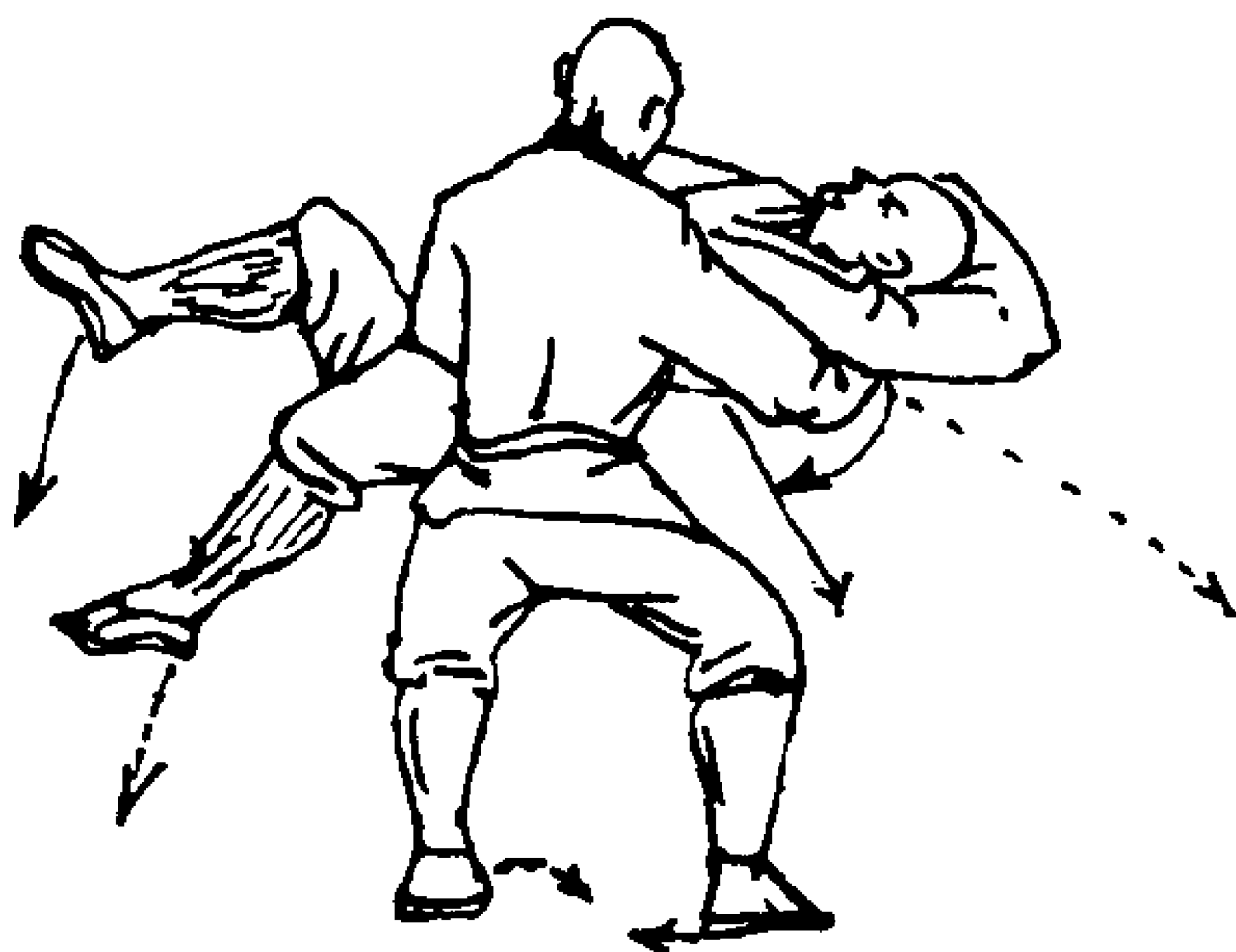


图 11—169

乙两脚为轴体右转90。，两掌放手把甲

扔出，掌心向上，掌指向前。目视甲方。

甲倒地（图11—170）。

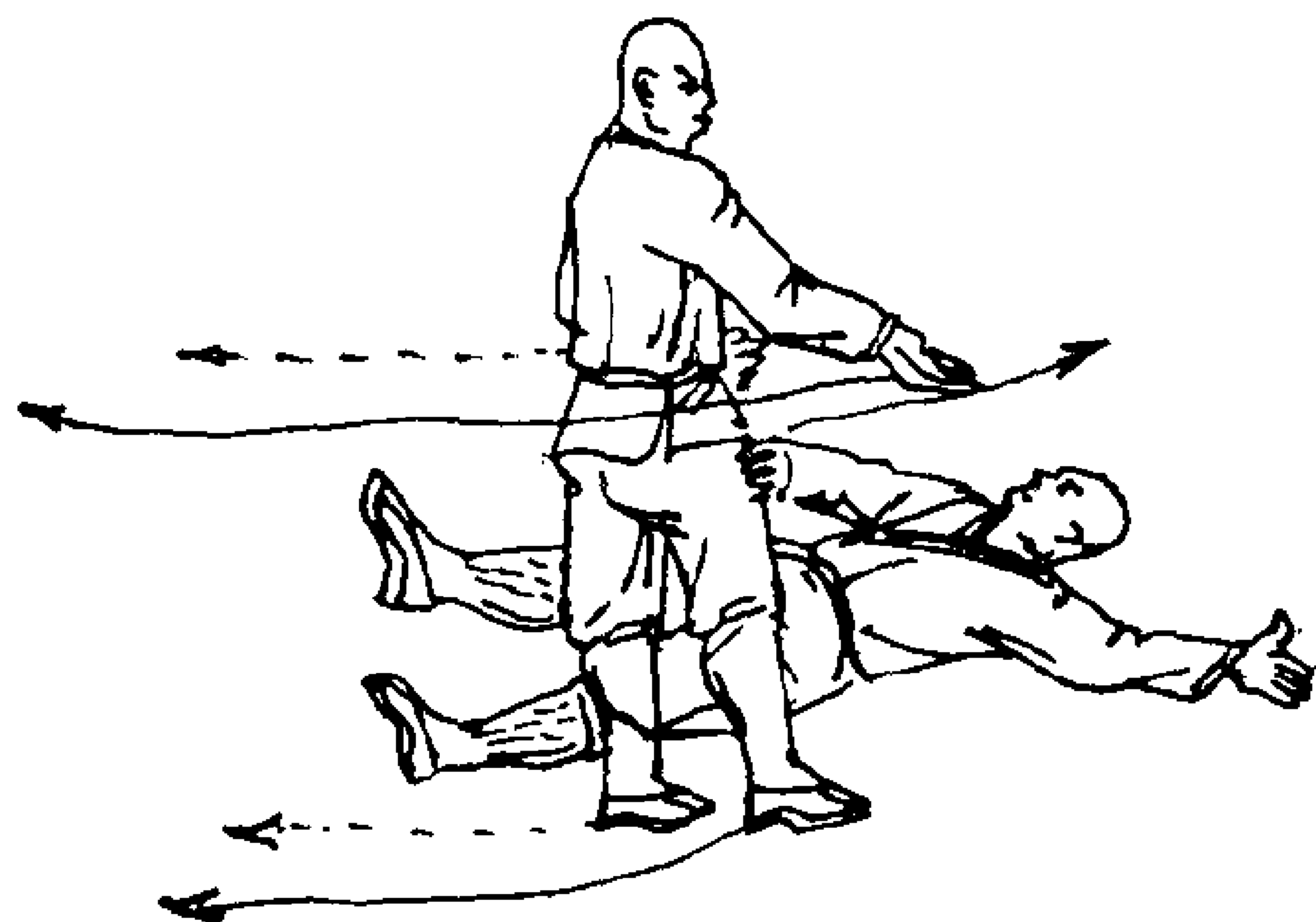


图 11－170

第40法：

甲乙双方右弓步互抓肩臂，互相目视对方（图11—171）

甲两脚为轴，体左转180°，左腿后撤一步，两腿成右弓步；同时，两手抓乙右腕牵拉，将乙右臂扛于肩上。目视前方（图11—172）。



图 11－171



图 11－172

上动不停，甲两腿成右弓步，上体猛然前伏，同时双肩向前一抖劲，双手握紧甲右腕用力向前下方牵拉，可将乙摔出（图11—173）。

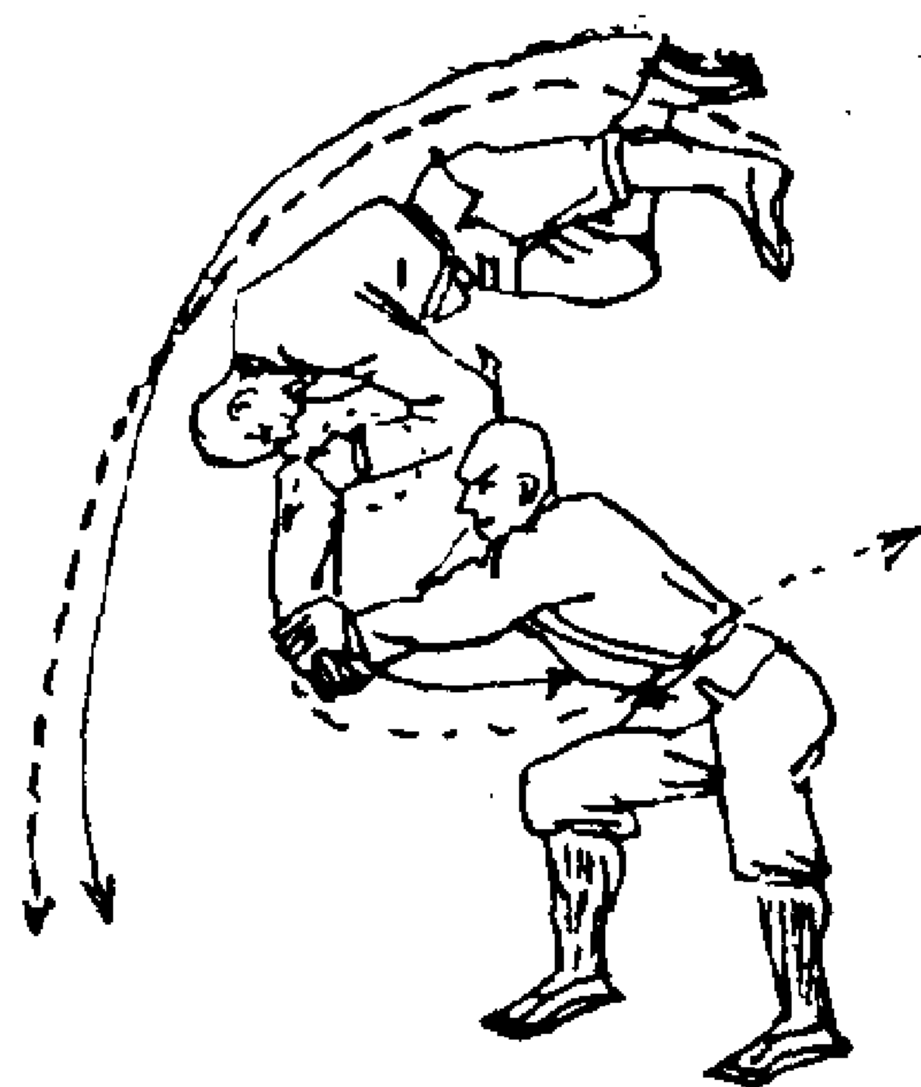


图 11—173

第41法：

甲两腿叉步；右手抓乙头发，左臂屈肘左掌护于左肋外侧，掌心向内，掌指向前。目视乙头部。

乙两脚开立，两掌护于身前两下侧，掌心相对，掌指斜向下。目视甲方（图11—174）。

乙两臂屈肘，两手上抬按住甲右手。目视甲方。

甲两腿不变；右手被按住；左臂屈肘左掌护肋前侧，掌心向下，掌指向前。目视乙方（图11—175）。



图 11—174



图 11—175

乙两脚为轴体右转180°，两开立；同时双掌按压甲右腕。目视前方。

甲左脚前上半步，右脚向后上抬起，上体前倾；右掌被抓住；左掌也护右掌内侧，掌心向下，掌指向前。目视前下方（图11—176）。

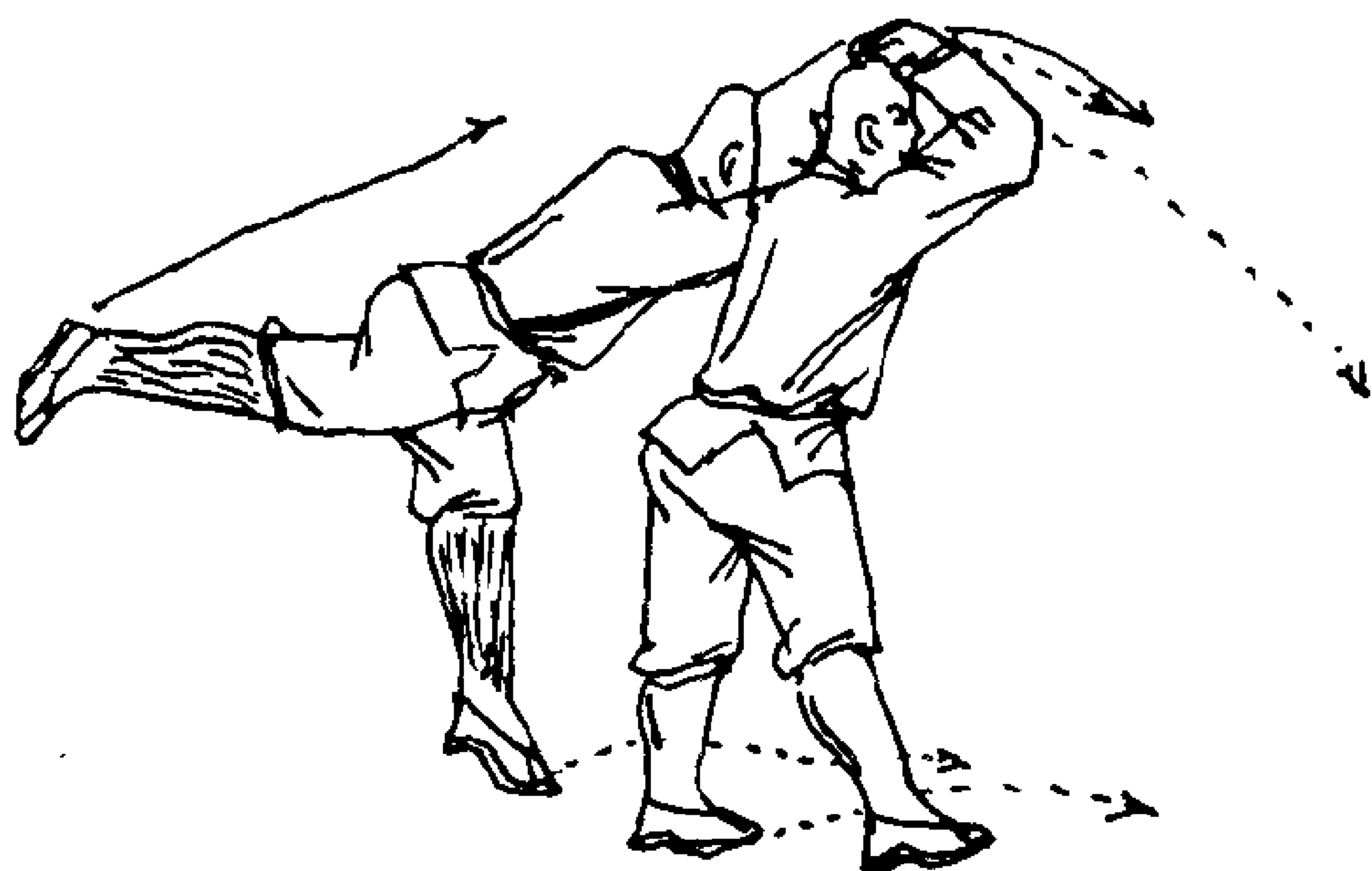


图 11－176

乙抬左脚前上半步，两腿成斜丁步；同时，上体前倾，双手拧住甲方右手向前送出。目视前方。

甲左脚离地前踮一步，右腿后抬不变；右手被拿，左掌向前穿出，掌心向下，掌指向前。目视前方（图11—177）。

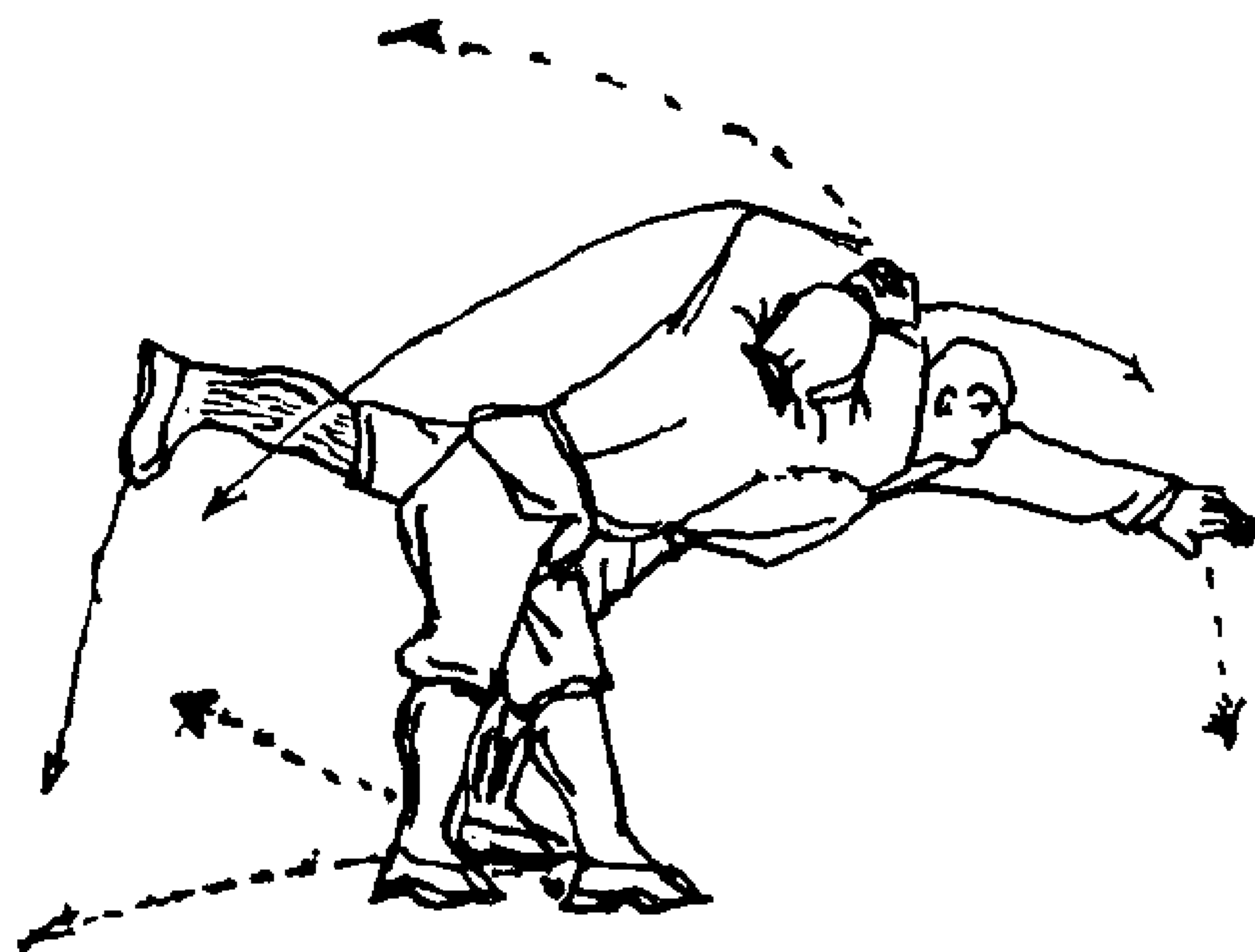


图 11－177

乙左脚后撤一步，两腿成左高弓步；同时两掌前后展开；左掌在前，掌心斜向前，掌指斜向上；右掌在后下方，掌心反掌向后，掌指斜向下。目视前方。

甲倒地（图11—178）。



图 11—178

第42法：

甲两腿右弓步；同时右手抓住乙方腋后衣服；左臂屈肘左掌护于腰间，掌心向内，掌指向前。目视乙方。

乙左弓步；同时，右掌向前伸展，掌心向左，掌指斜向前；左掌护于左膝外上侧，掌心向右，掌指向下。目视前方（图11—179）。

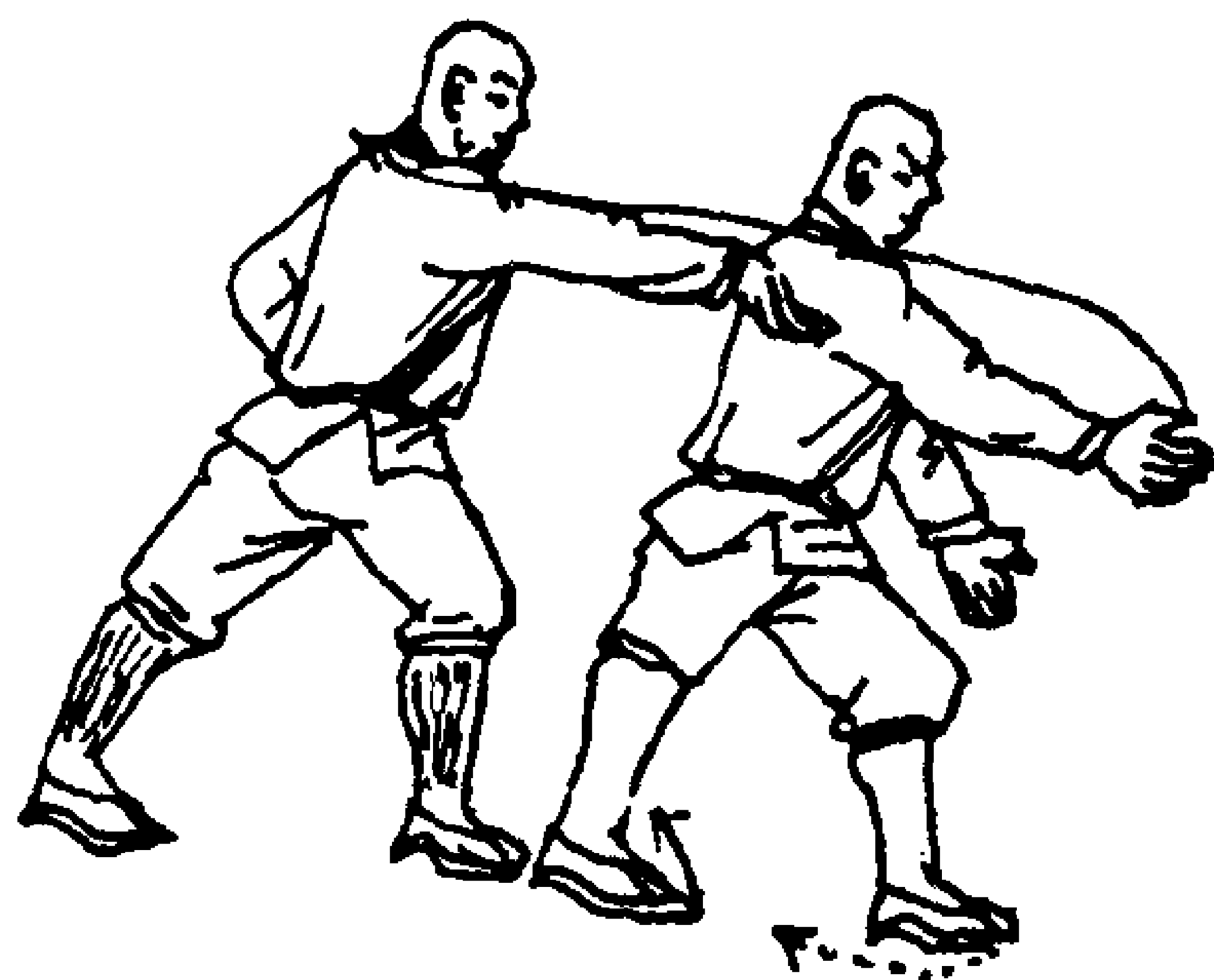


图 11—179

乙两脚踾地，体右转180°，两腿变成右弓步；同时，右掌随势劈击甲方后脑，掌心斜向左，掌指向前；左掌展于体左后侧，掌心向右，掌指斜向后。目视甲方。

甲两腿变成大马步，体向左前倾；同时，右手抓住乙方腰间衣服；左臂屈肘左掌护于腰前侧。目视左前下侧（图11—180）。

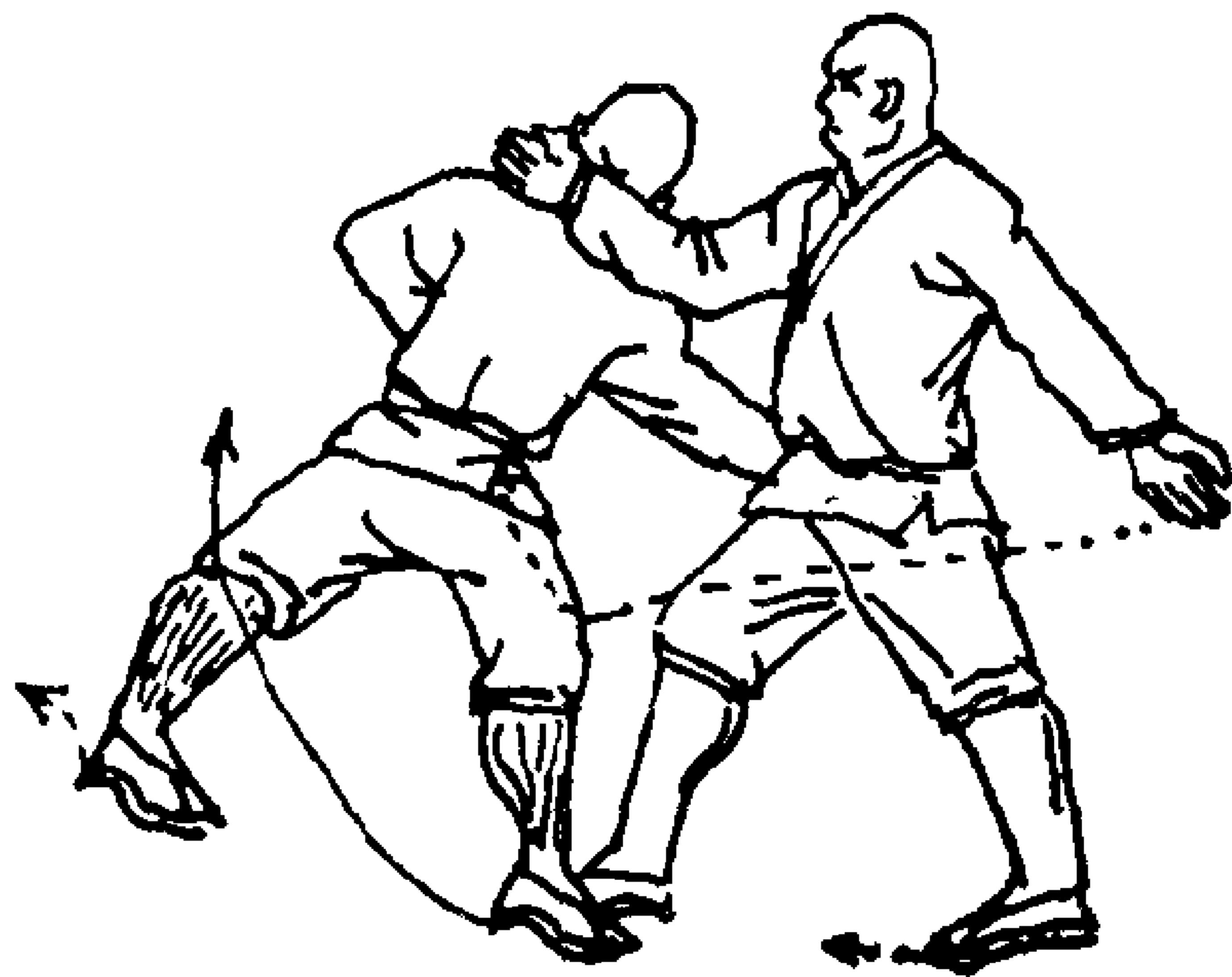


图11—180

乙左脚向前移步；同时，右掌反臂压住甲上身，伸左手抓起甲右腿，用力向上一托，使甲方右脚离地。目视甲方。

甲被乙托起，右脚离地，右腿向上抬起；体向左前侧歪斜，右手在前下方伸开，掌心斜向下，掌指向前；左臂屈肘左掌护胸，掌心向下，掌指向前。目视前下方（图11—181）。

乙右脚后撤一步，两腿成叉步；同时，双手放开甲，右掌外展于右后上侧，掌心向前，掌指斜向上；左掌垂于体左侧，掌心斜向下，掌指屈卷。目视前方。

甲倒地（图11—182）。



图 11—181



图 11—182

第43法：

甲两腿右弓步；同时，右手抓住乙方右手腕；左臂屈肘左掌护于胸前，掌心向内，掌指向前。目视前方。

乙方左弓步；右手被抓；左掌护于左膝关节外侧，掌心向下，掌指斜向前。目视右后侧（图11—183）。

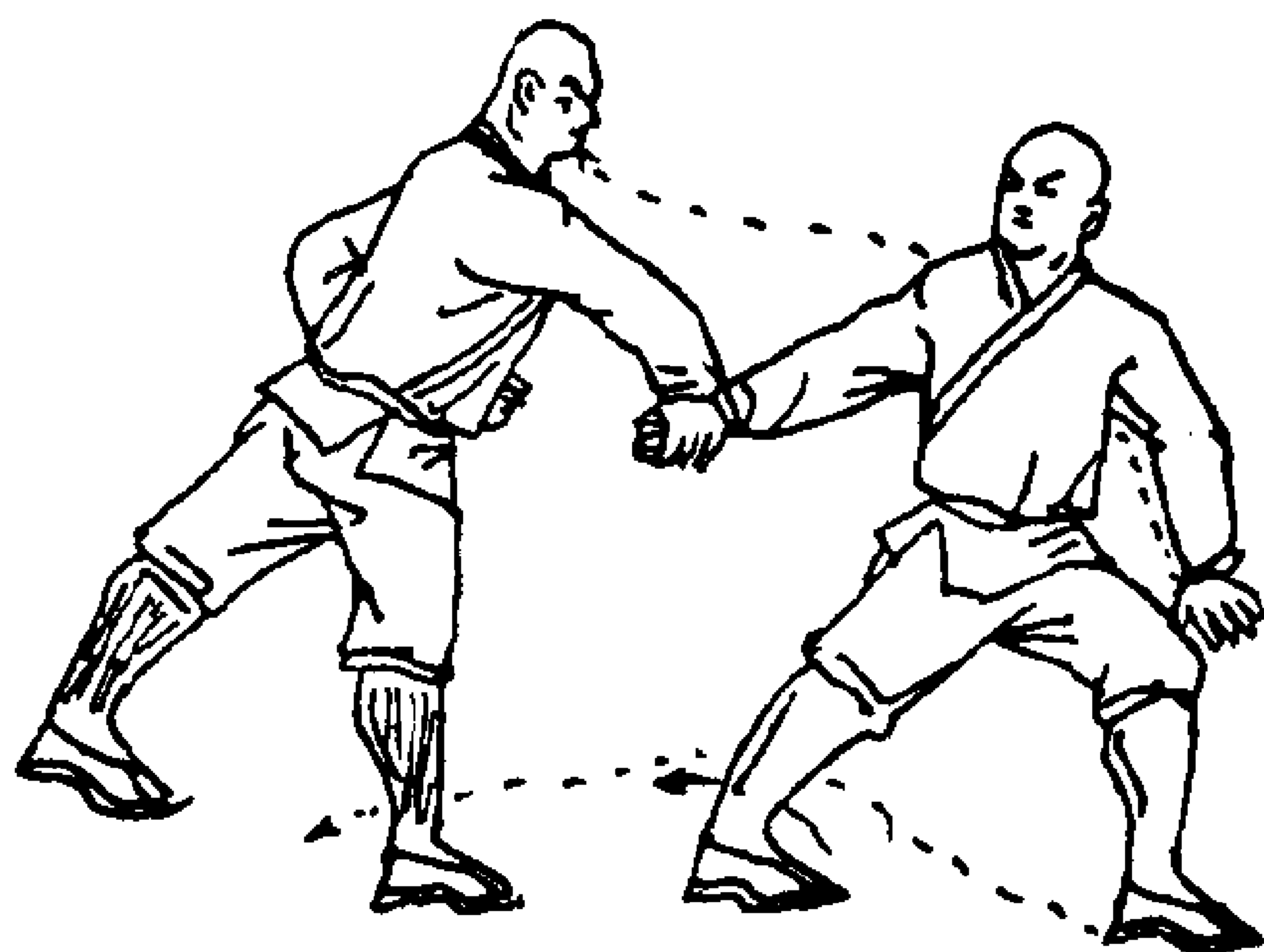


图 11—183

乙左脚后撤一步，右脚为轴，体左转180°，两腿成左虚

步，绊住甲方右腿；同时，左掌推击甲方下颌；右手被抓。目视甲方（图11—184）。

甲两腿右弓步，上体后仰；同时，右手抓乙右手不放；左掌护于前方，掌心向前，掌指向上。目视前方（图11—185）。

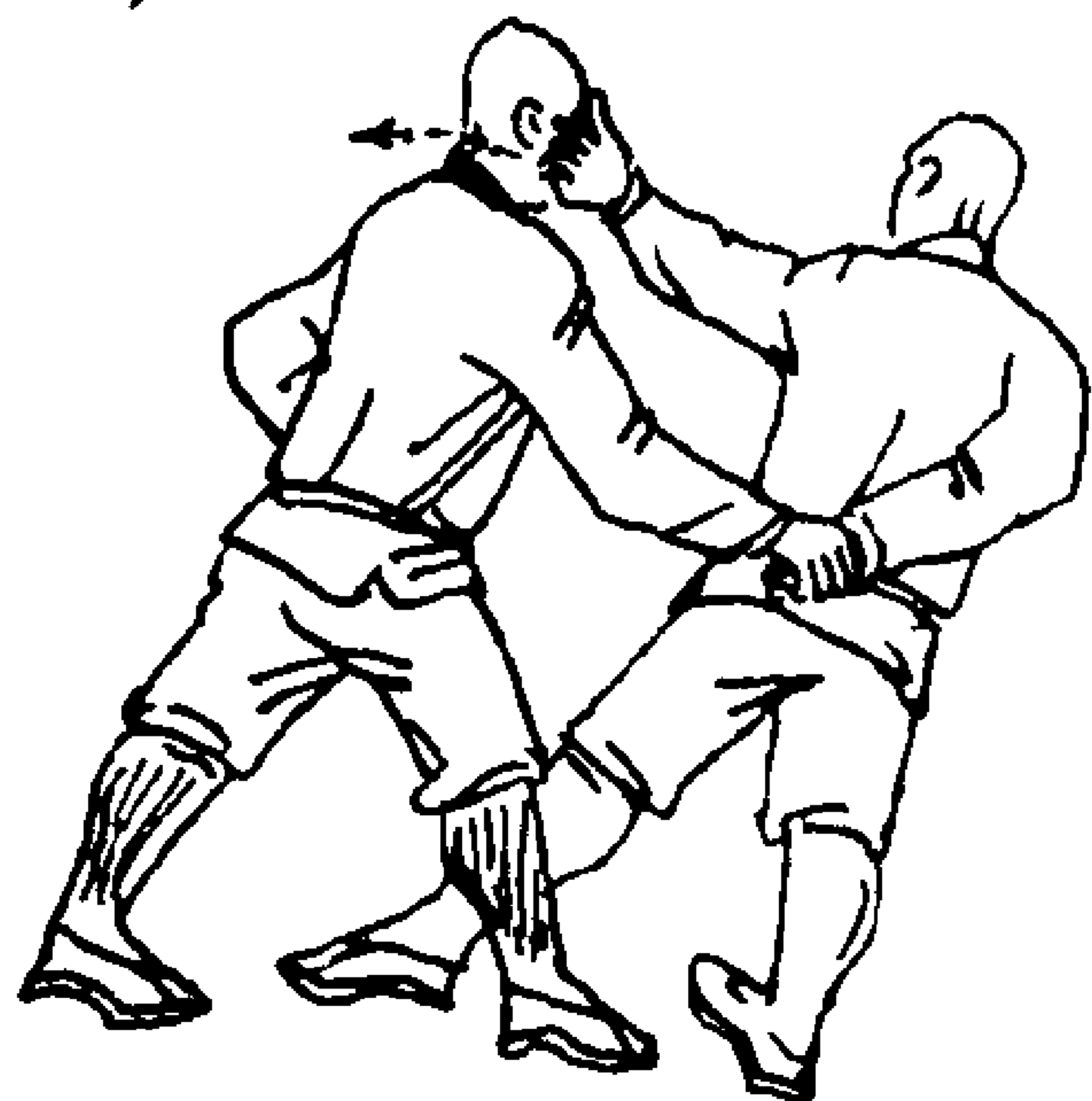


图 11—184

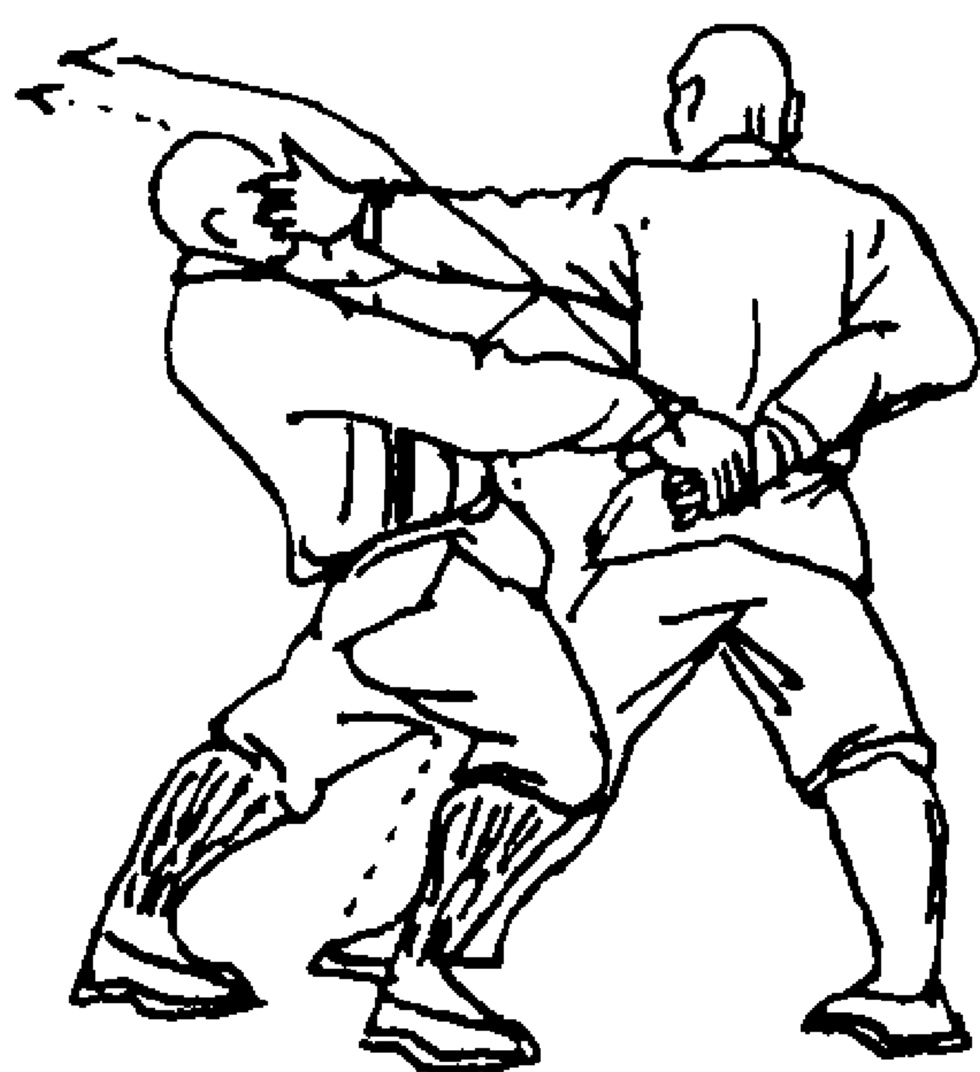


图 11—185

乙抬左脚踢击甲腹部；同时，右手脱出，两掌向两侧展开，掌心向前，掌指向外。目指左前侧。

甲上体后仰，两掌上抬向后上伸展，两掌心斜向前，掌指斜向后。目视前上方（图11—186）。

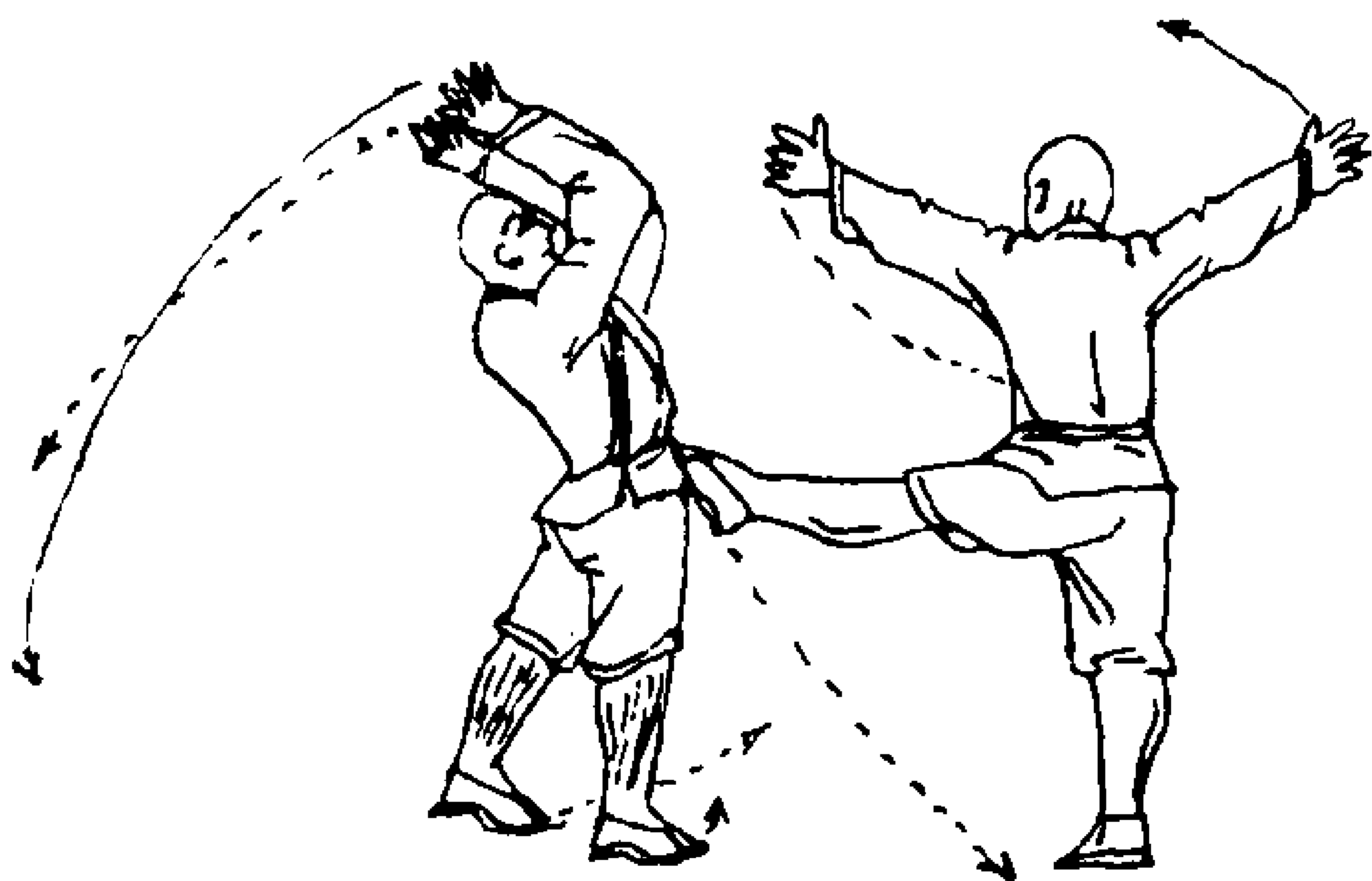


图 11—186

乙左脚下落与右脚成并步站立；同时，两掌变拳，右拳上展于右上侧，拳心向前，拳眼向左；左臂屈肘左拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视左前侧。

甲倒地（图11—187）。

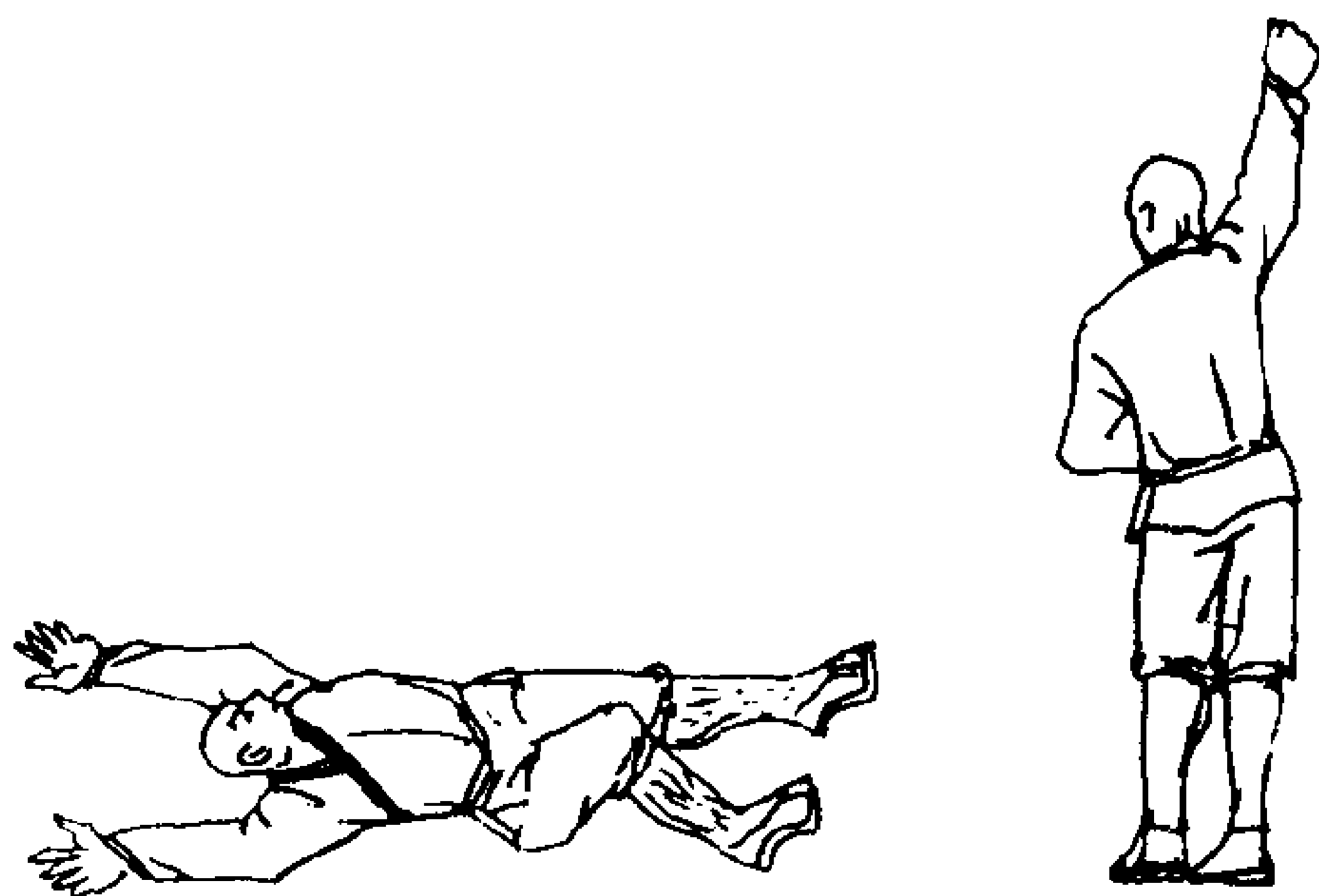


图 11—187

第44法：

甲右脚绊住乙方右腿后侧，使两腿成叉步；同时，右臂环抱乙方颈部，左臂屈肘左掌护于右侧腰间，掌心向内，掌指向右。目视右前侧。

乙两足开立，两掌护于两胯外侧，掌心斜向内，掌指斜向下。目视前方（图11—188）。

乙两脚为轴体左转90°，右脚前上半步，左脚后撤半步，绊住甲右腿；两臂屈肘两手抓住甲方右手。目视前方。

甲两腿不变；右手被抓，左臂屈肘左掌护于左腰间前侧。目视前方（图11—189）。

乙两脚为轴体左转90°，两腿成右横弓步；同时，右手

抓甲方右手从头上横过，拉于体前；左手伸出按击甲方右肩内后侧，掌心向下，掌指向前。目视甲方。

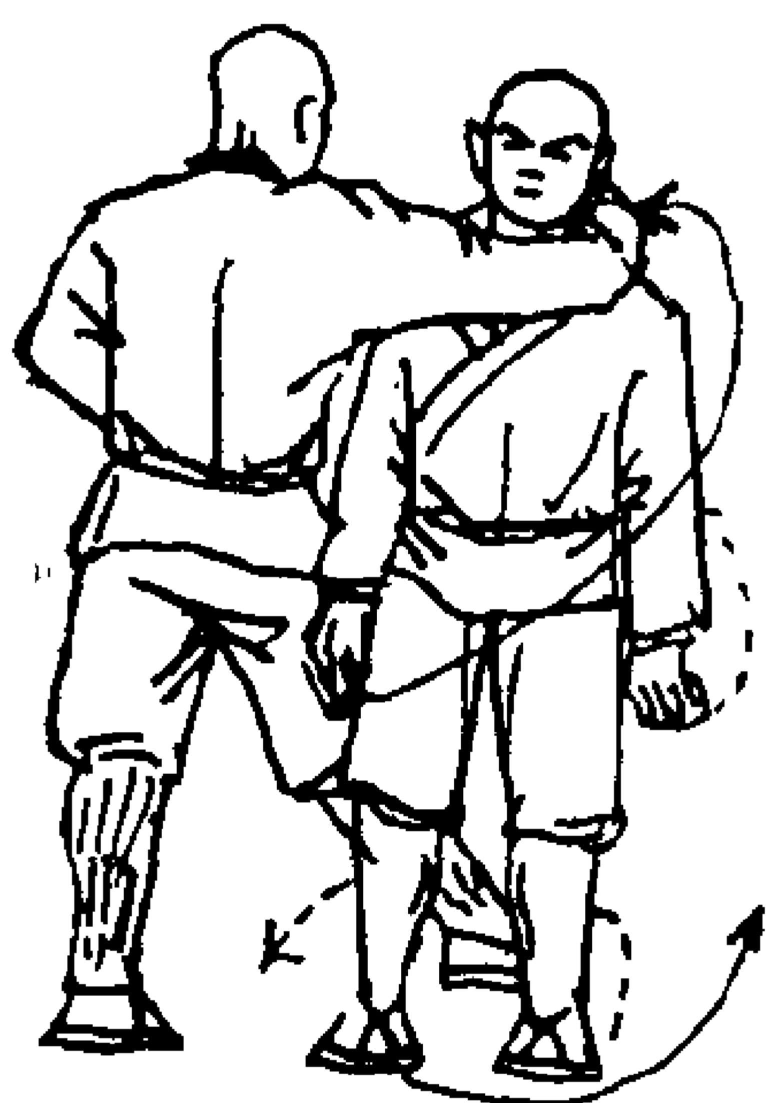


图 11—188

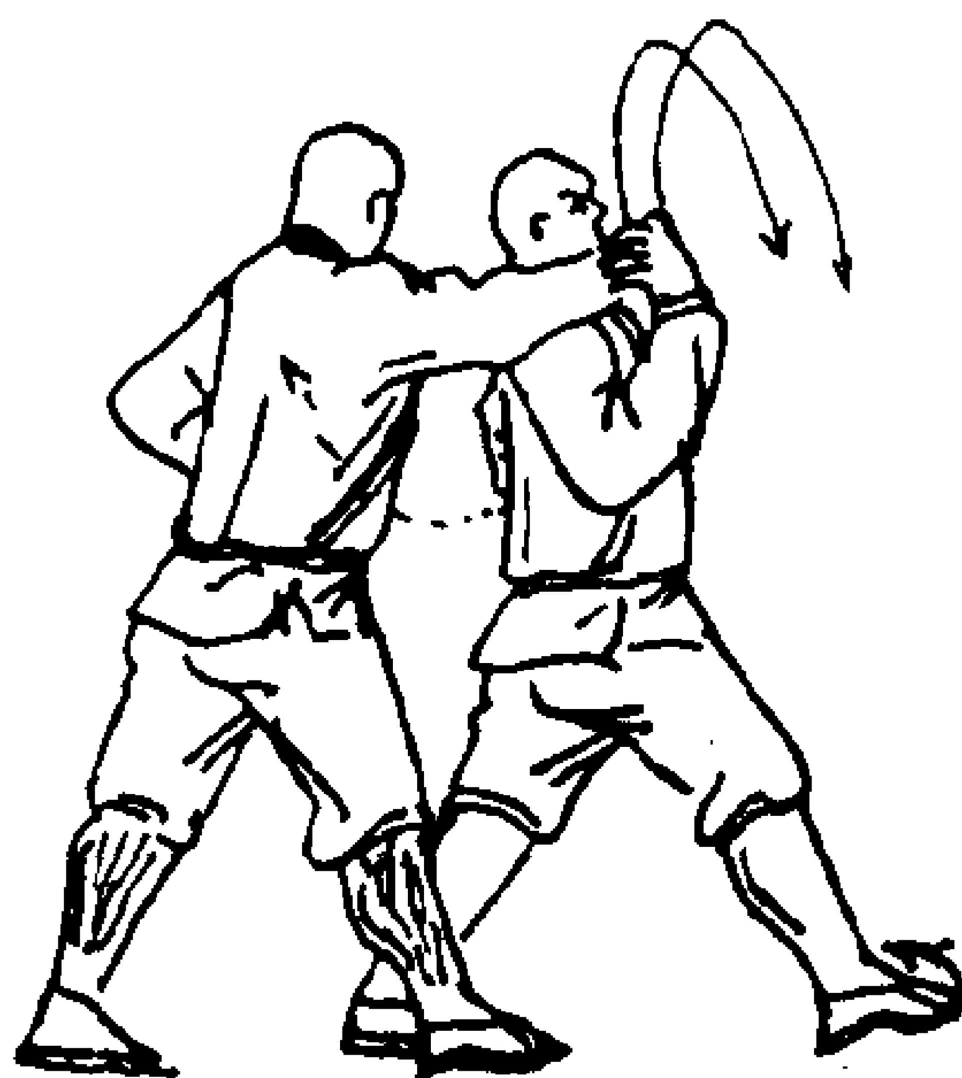


图 11—189

甲两腿叉步；右手被拿；左臂屈肘左掌护于左侧胸前，掌心向右，掌指斜向上。目视乙方（图11—190）。

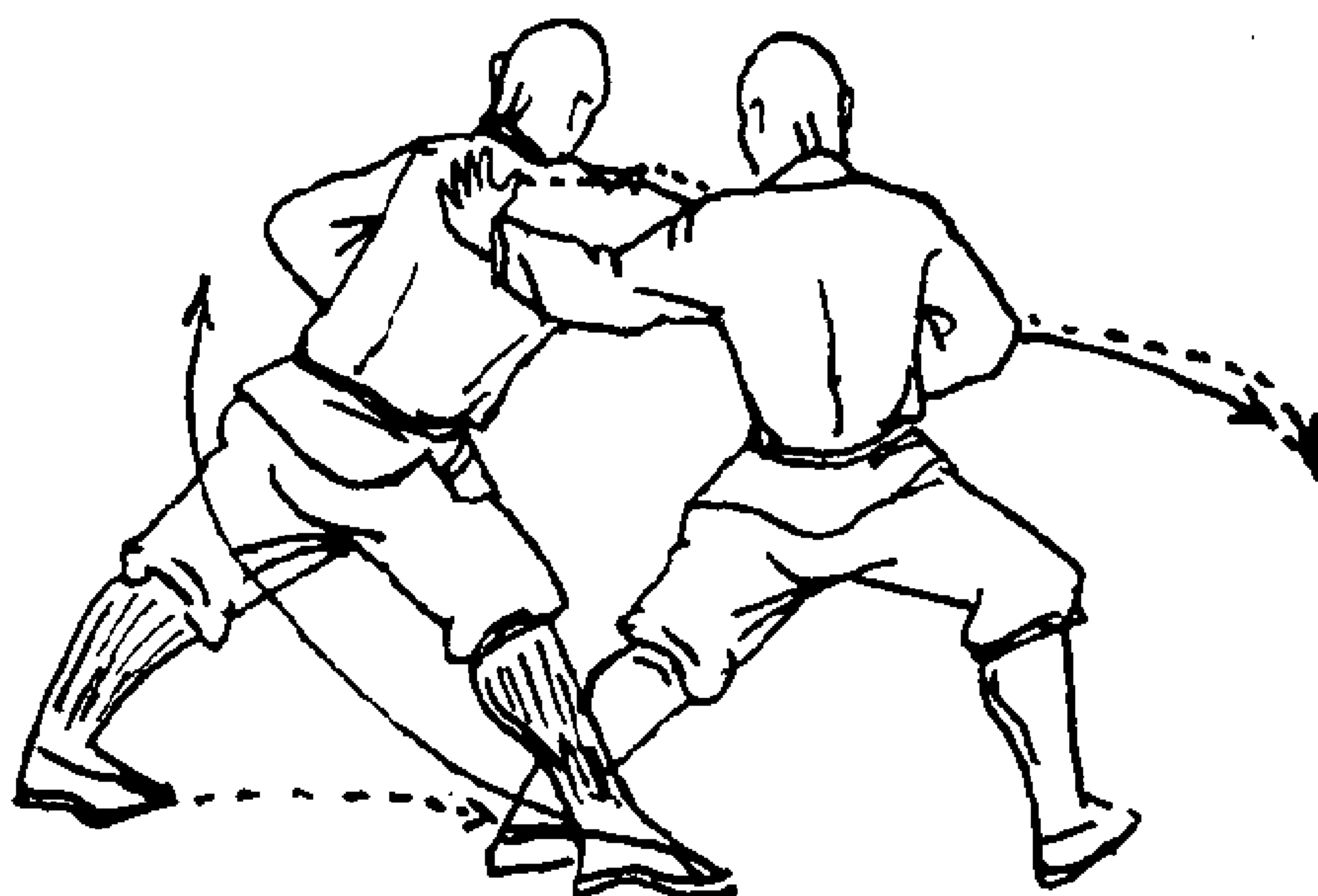


图 11—190

乙体右转90°，两腿成右弓步；同时，右手抓住甲方右手，向前下方拉带；左掌滑于甲方右肘部，抓住向前推送。目视前下方。

甲右腿抬起，上体前倾；左脚前上一步；同时，右手被

乙拉向前方；左臂屈肘左掌护于体前，掌心向下，掌指向前。目视前下方（图11—191）。

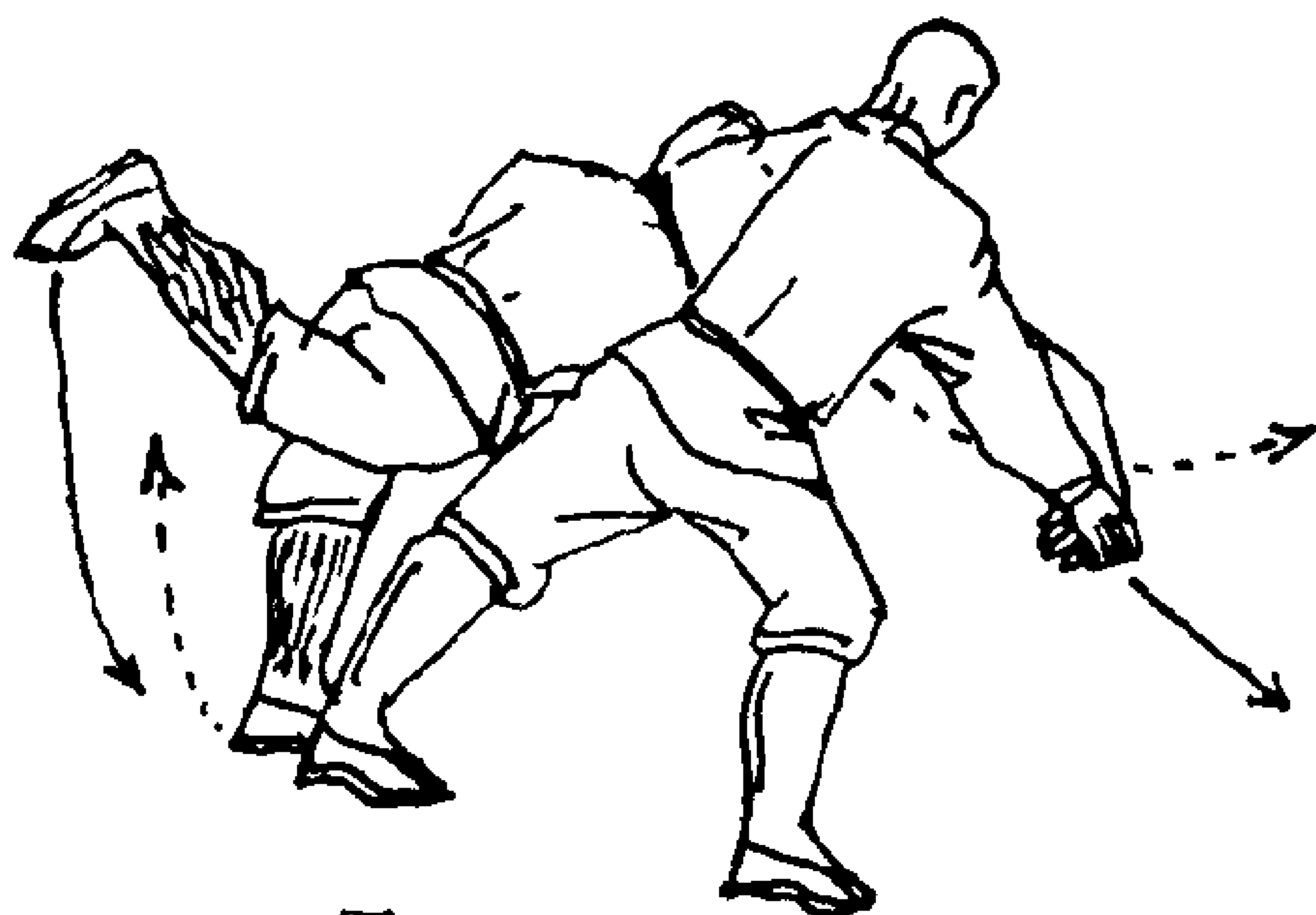


图 11—191

乙两腿成右横弓步；同时两手放开甲，右掌前伸，掌心向上，掌指向前；左臂屈肘护于左腰前侧，掌心向下，掌指向前。目视甲方。

甲倒地（图11—192）。

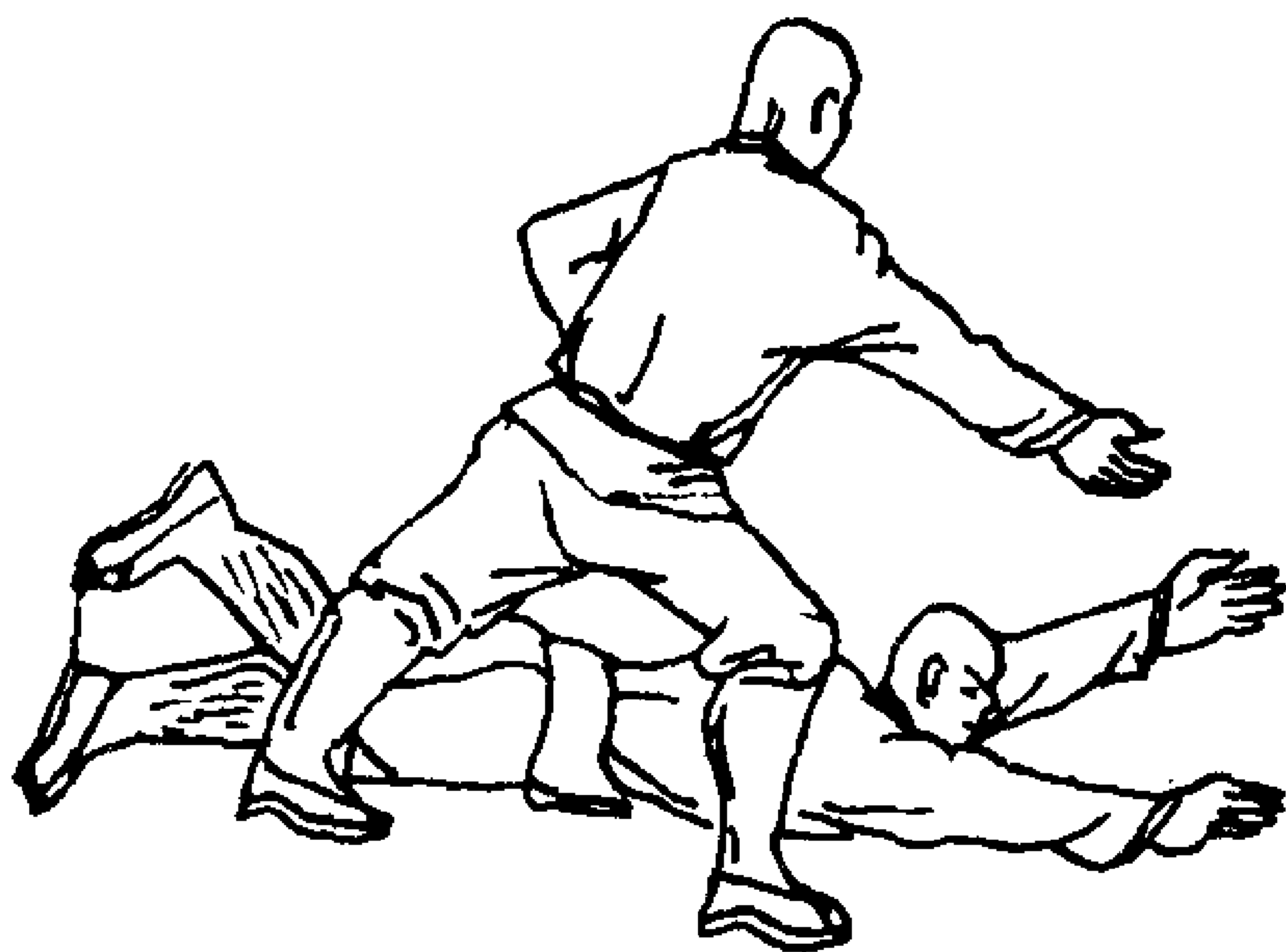


图 11—192

第45法：

甲乙对面站立；甲双手抱住乙。目视乙方。

乙两足并立，上体正直，双臂被甲抱住，两掌贴于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。目视甲方（图11—193）。

乙左脚后移，两腿成斜丁步；同时右手伸向甲方右肋下侧，抓住衣服；左手伸向甲裆部，挑起甲右腿。目视甲方。

甲左脚后移，两腿成高虚步；双手抱住乙方不放。目视乙方（图11—194）。


图 11－193


图 11－194

乙两腿成右高弓步；同时，右手用力向右搬击；左手挑起甲右腿。目视甲方。

甲右腿向后抬起；双手抱住乙方不放。目视乙方（图11—195）。

乙右脚向后撤一步，左脚前上半步，两脚为轴体右转90°，两腿成左高虚步；同时双手随势向右侧旋送甩起甲体。目视甲方。

甲两脚抬起，体向右反转；两掌向前伸展，掌心向右，掌指向前。目视乙方（图11—196）。



图 11－195



图 11－196

乙两腿成右弓步；两掌用力将甲送出，右臂屈肘右掌展于头前，掌心斜向右，掌指向前；左掌展于左侧方，掌心向外，掌指向上。目视甲方。

甲倒地（图11—197）。

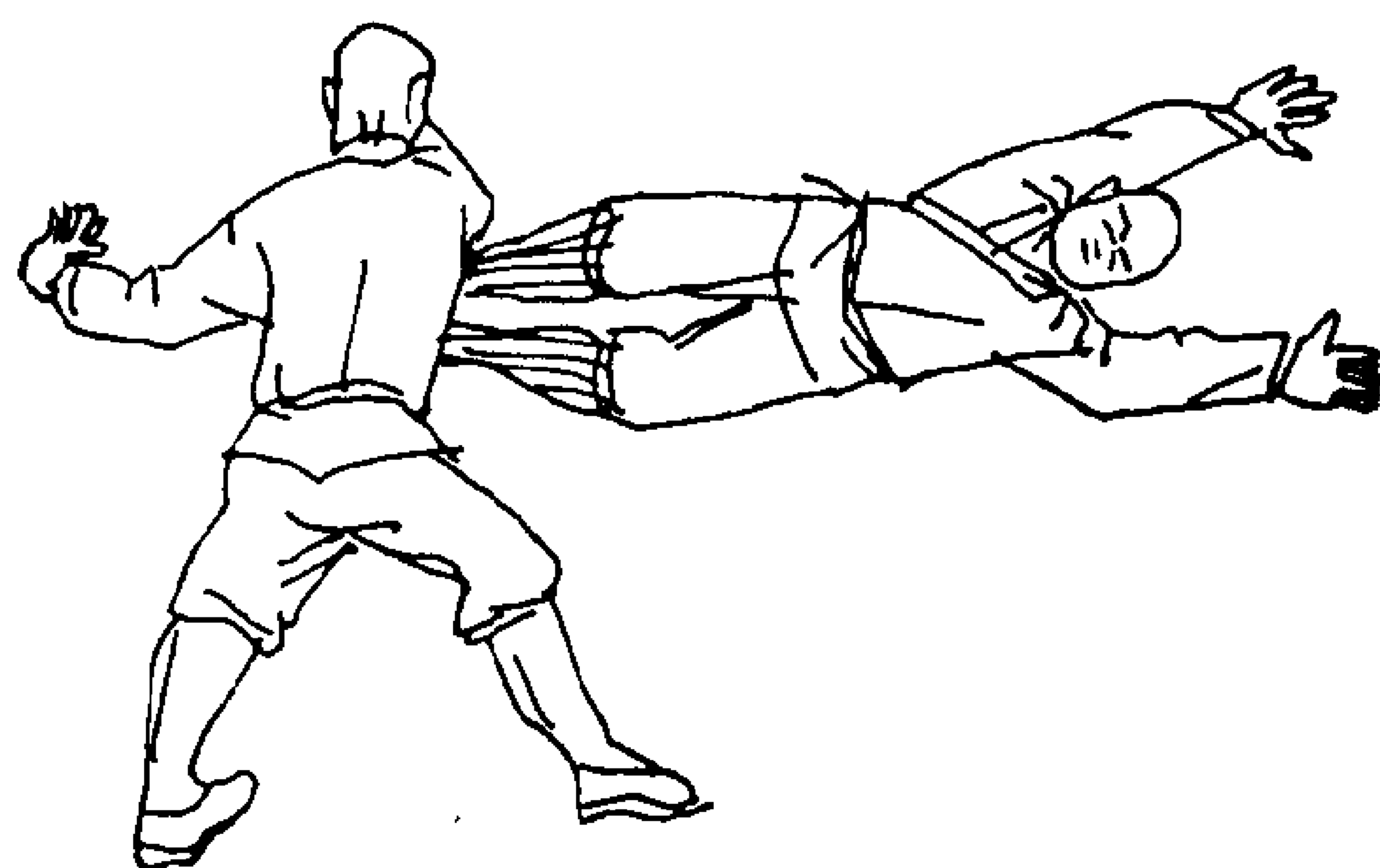


图 11－197

第46法：

乙方两腿伸直坐地，右掌护于体前，掌心斜向前，掌指向上；左掌扶地，掌心向下，掌指向前。目视前方。

甲两腿斜丁步站立，屈膝探身，用双掌按住乙方双肩。目视乙方（图11—198）。

乙体向后倒，两腿向后倒翻，以两脚尖弹踢甲方面门；两掌护于两胯前侧，掌心向内，掌指向上。目视甲方。

甲左脚后移，两腿成右弓步；同时，双手护于体前，掌心向上，掌指向前。目视乙两脚（图11—199）。

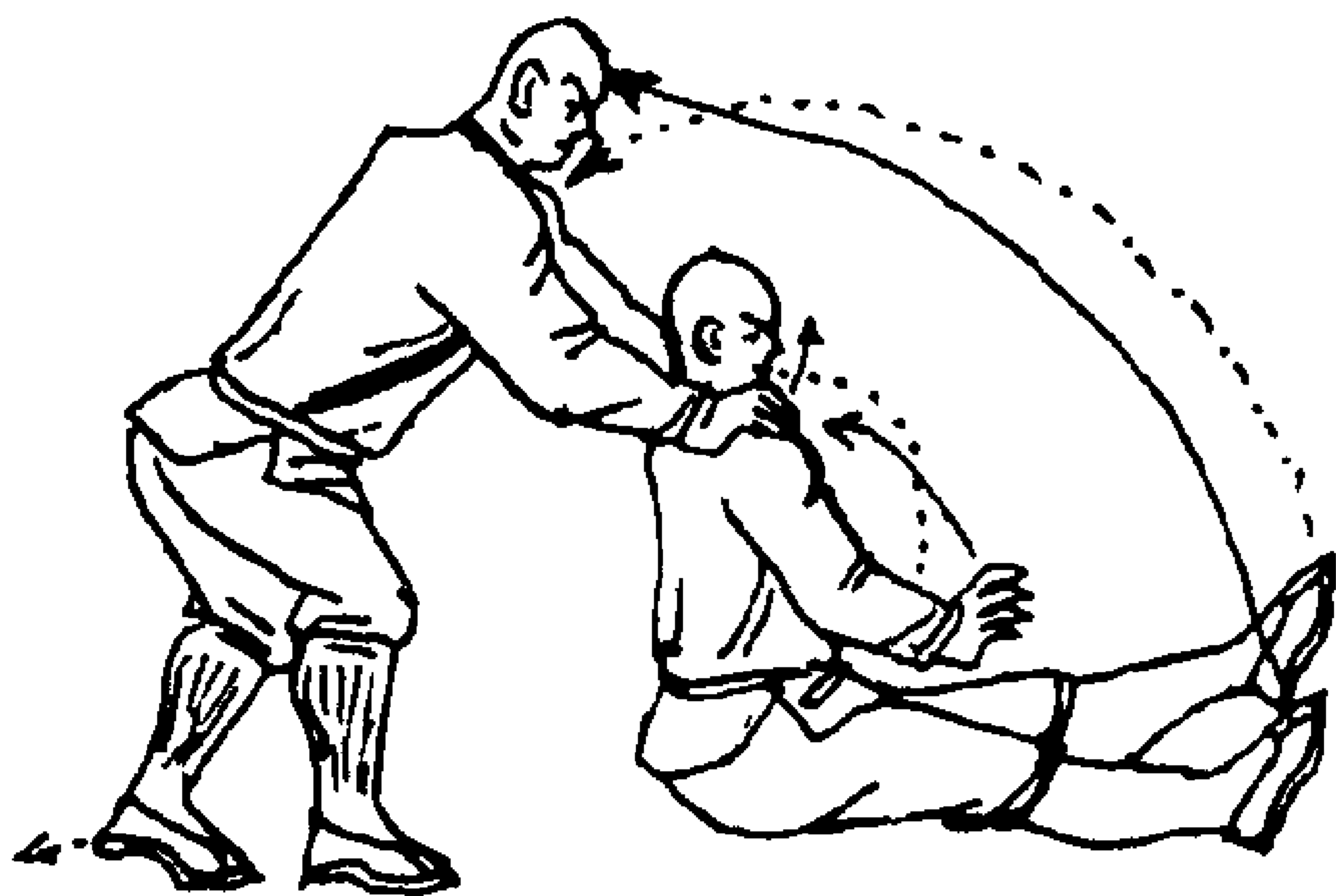


图 11—198



图 11—199

甲右脚后移，两掌向身后两上侧展开，掌心斜相对，掌指向后。目视乙双脚。

乙两腿蹬直；两掌护于两腿前方，掌心向内，掌指向上。目视甲方（图11—200）。

甲右脚收至左脚后侧站立，两腿成高叉步；两掌向两侧展开，两掌心向前，掌指向外。目视前方。



图 11－200

乙两腿回摆鲤鱼打挺势站起，两腿成高弓步；两掌随势护于体前，掌心相对，掌指向外前方。目视前方（图11—201）。

甲收左脚与右脚成并步站立；两掌变拳，右拳上举于右上侧，拳心向外，拳眼向左前侧；左臂屈肘左拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方。

乙右脚前上一步，两脚为轴体左转90°收左脚与右脚并步站立；同时两掌变拳，右拳上举于头部上侧，拳心向外，拳眼向左前侧；左臂屈肘左拳护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上。目视前方（图11—202）。



图 11－201

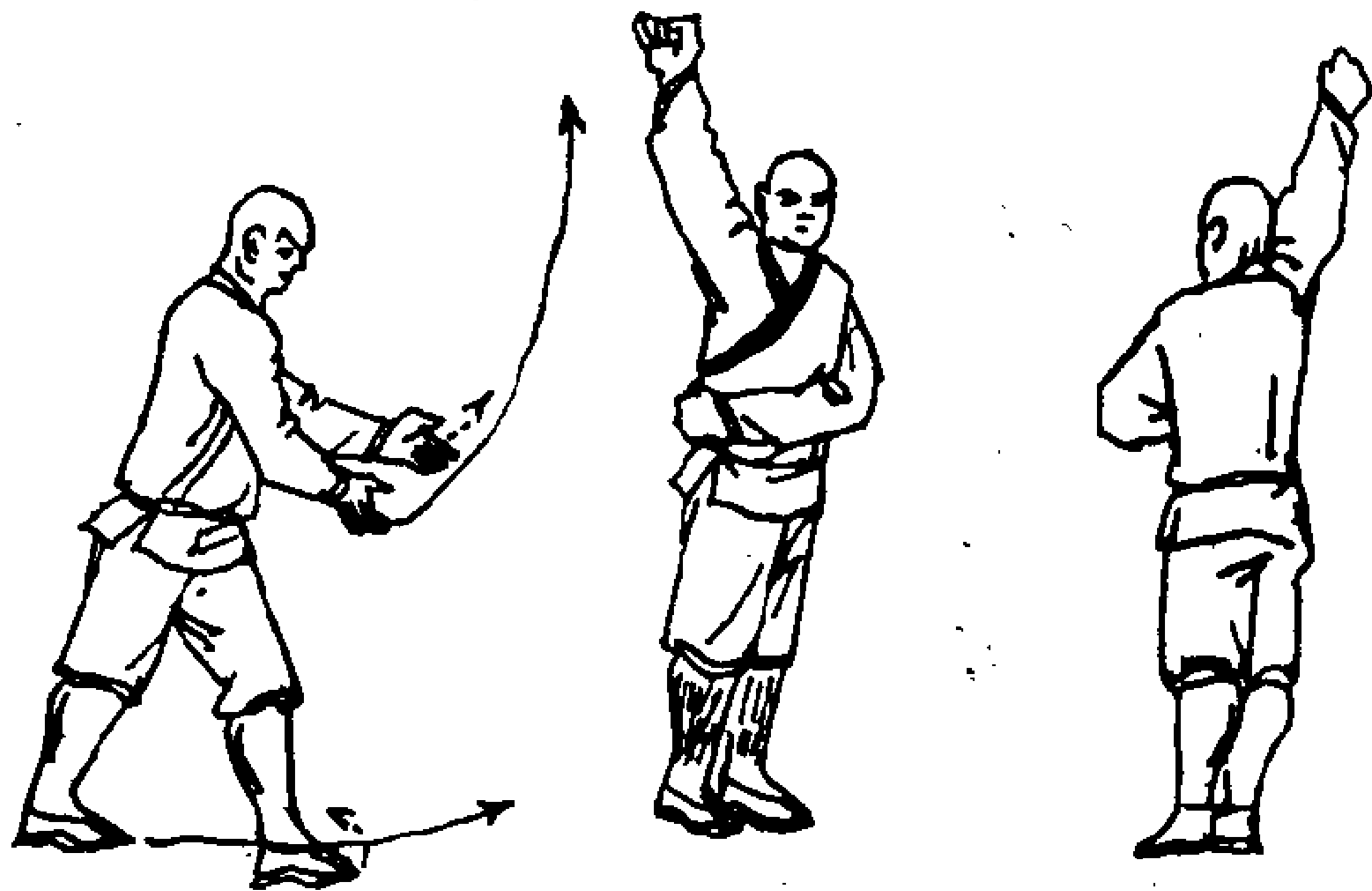


图 11－202

第47法：

甲马步站立，左腿绊住乙方右腿；同时，左手伸至乙体前，以掌背向后横击乙方胸部，掌心向前，掌指向左；右手抓住乙右手。目视乙方。

乙两腿成马步；右手被甲抓住，左掌展于左侧下方，掌心向下，掌指向外。目视甲方（图11—203）。

乙左臂屈肘左手反手抓甲左手向外拧转；右手脱出，护于右胯前侧，掌心向内，掌指向下。目视甲方。

甲左掌被反拧，右手向前扑地，掌心向下，掌指按地；右腿不动，左腿向后翘起。目视乙腿部（图11—204）。



图 11－203

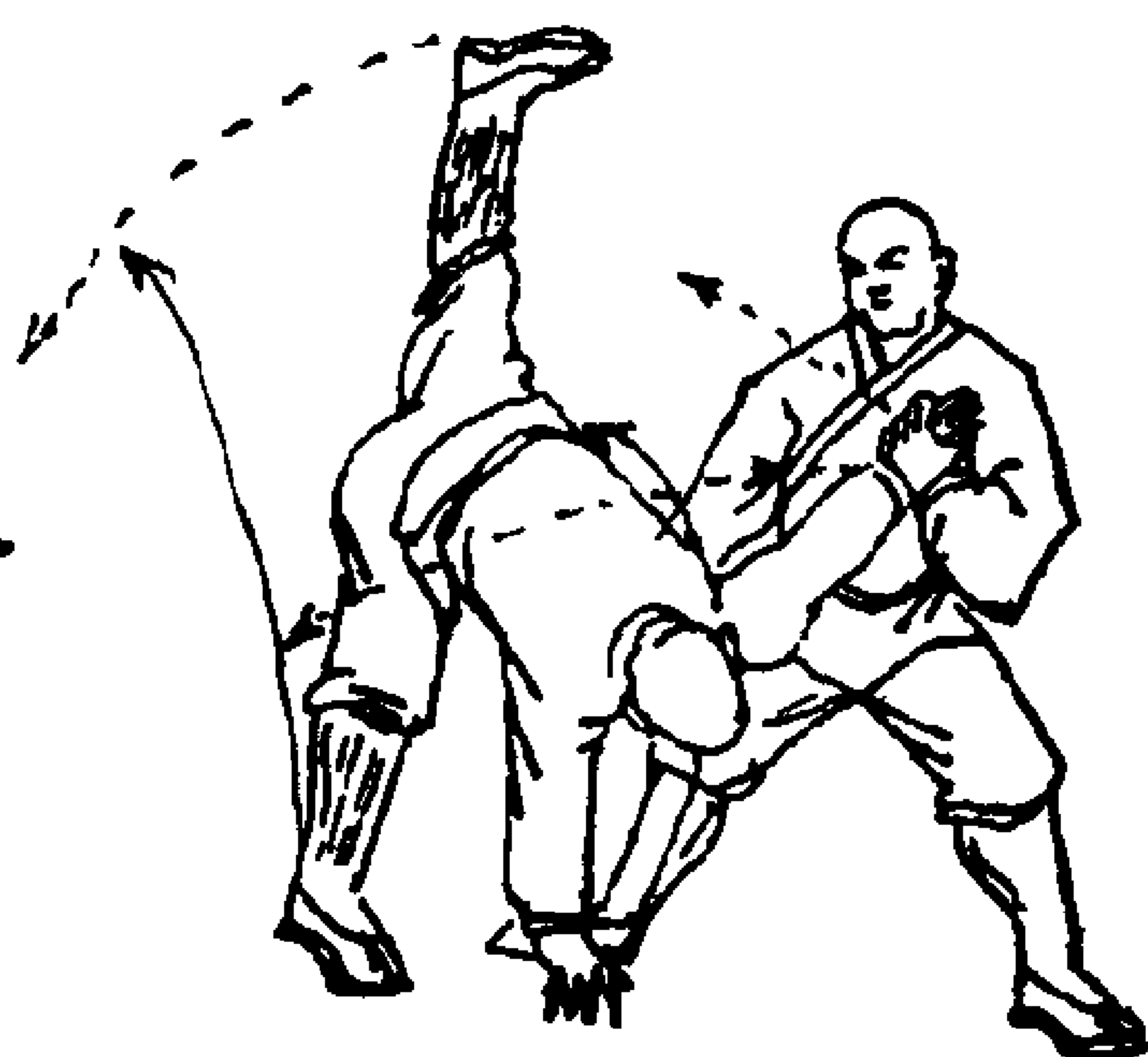


图 11－204

乙两腿马步不变；左手向右前侧推送甲，右掌挑甲方腰前侧向上翻转。

甲倒地（图11—205）。

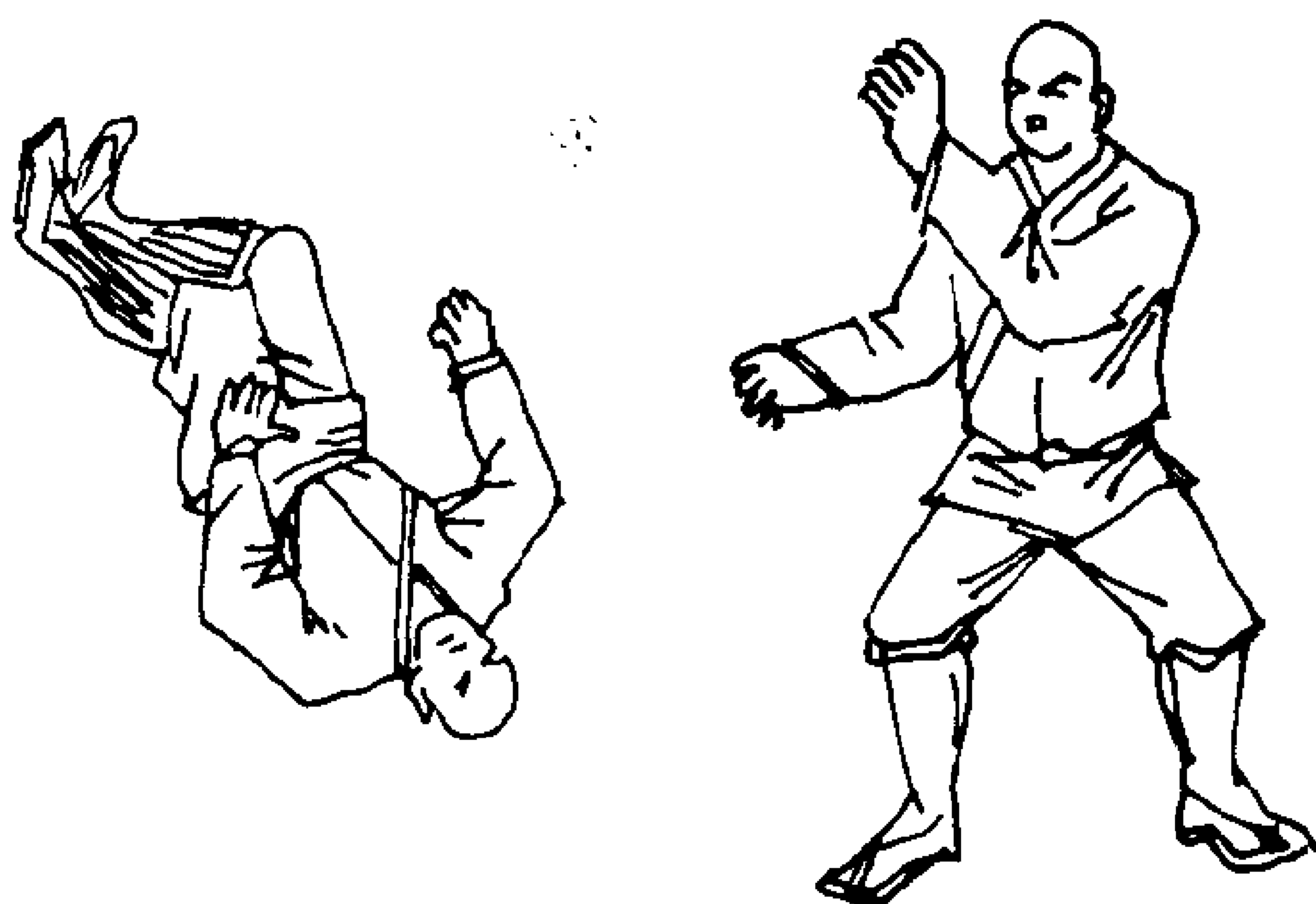


图 11－205

第48法：

甲乙双方两腿成叉步。甲左掌抓住乙方右手腕；右掌展于体右侧，掌心向内，掌指向下。目视对方。乙方左掌外展，掌心向前，掌指向外；右掌腕被抓。目视前方（图11－206）。

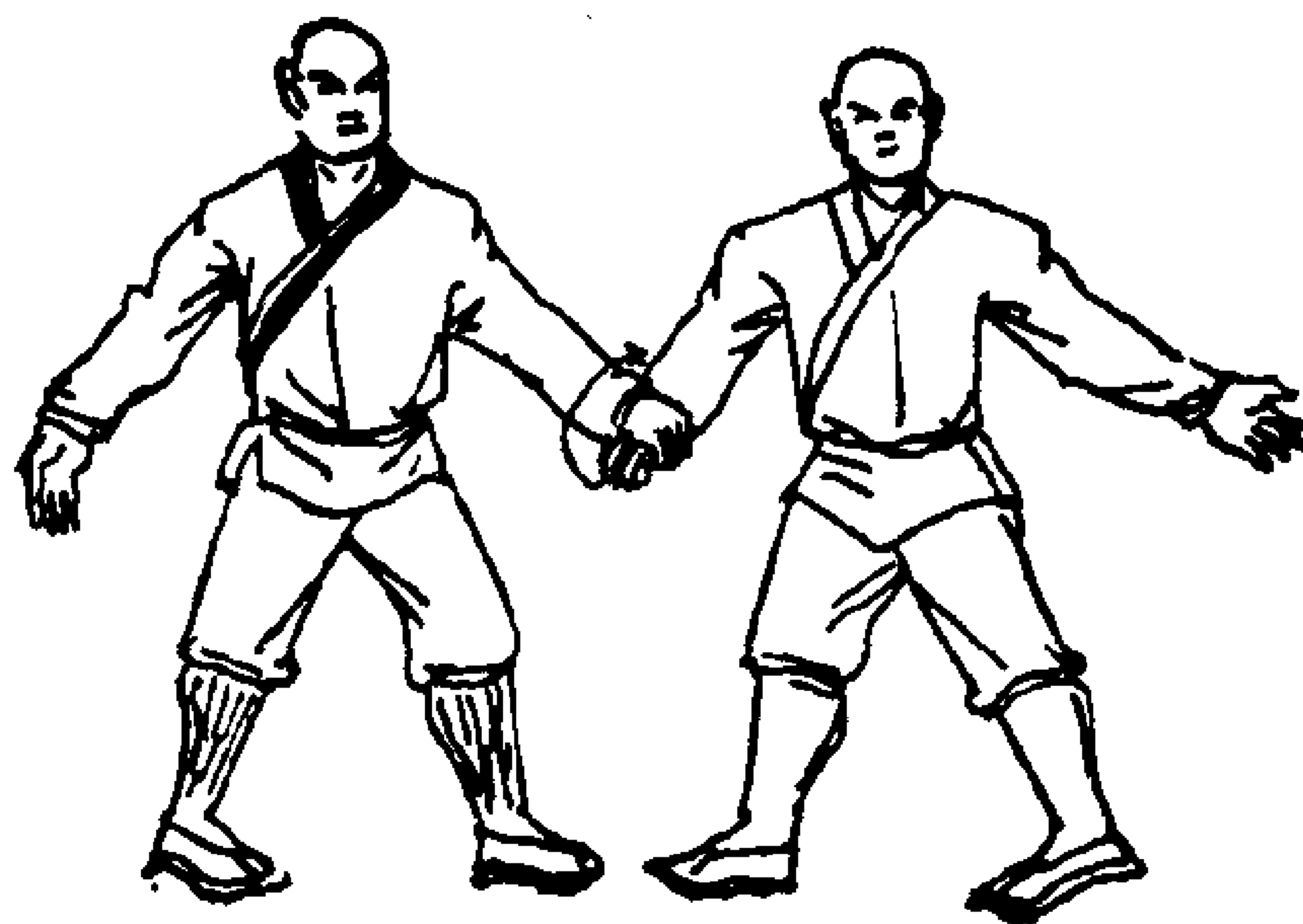


图 11－206

乙右手旋腕向外上缠住甲方左手腕。目视甲方（图11－

207）。

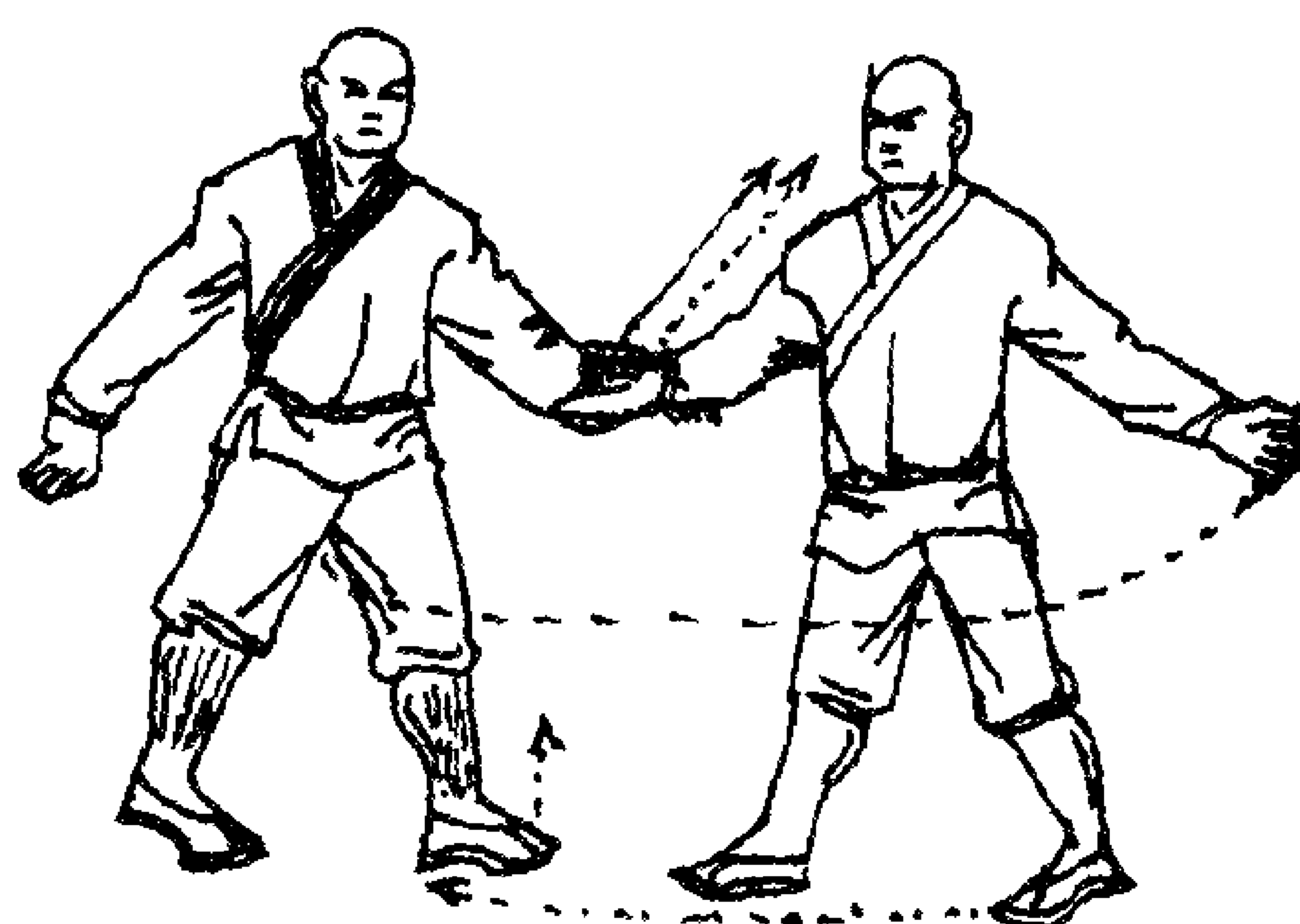


图 11—207

乙体右转90°，左脚前上一步，两腿成马步；同时，右手抓甲左手腕上抬过顶；左手向前抱起甲左腿。目视甲方。

甲左腿被抱起；左手被拿，右掌护于右胯外侧，掌心向内，掌指向下、目视乙方（图11—208）。

乙右手下拉将甲左臂扛于颈后，左手上托甲腿，猛向上举，体右转90度。目视前方。

甲被乙扛起（图11—209）。

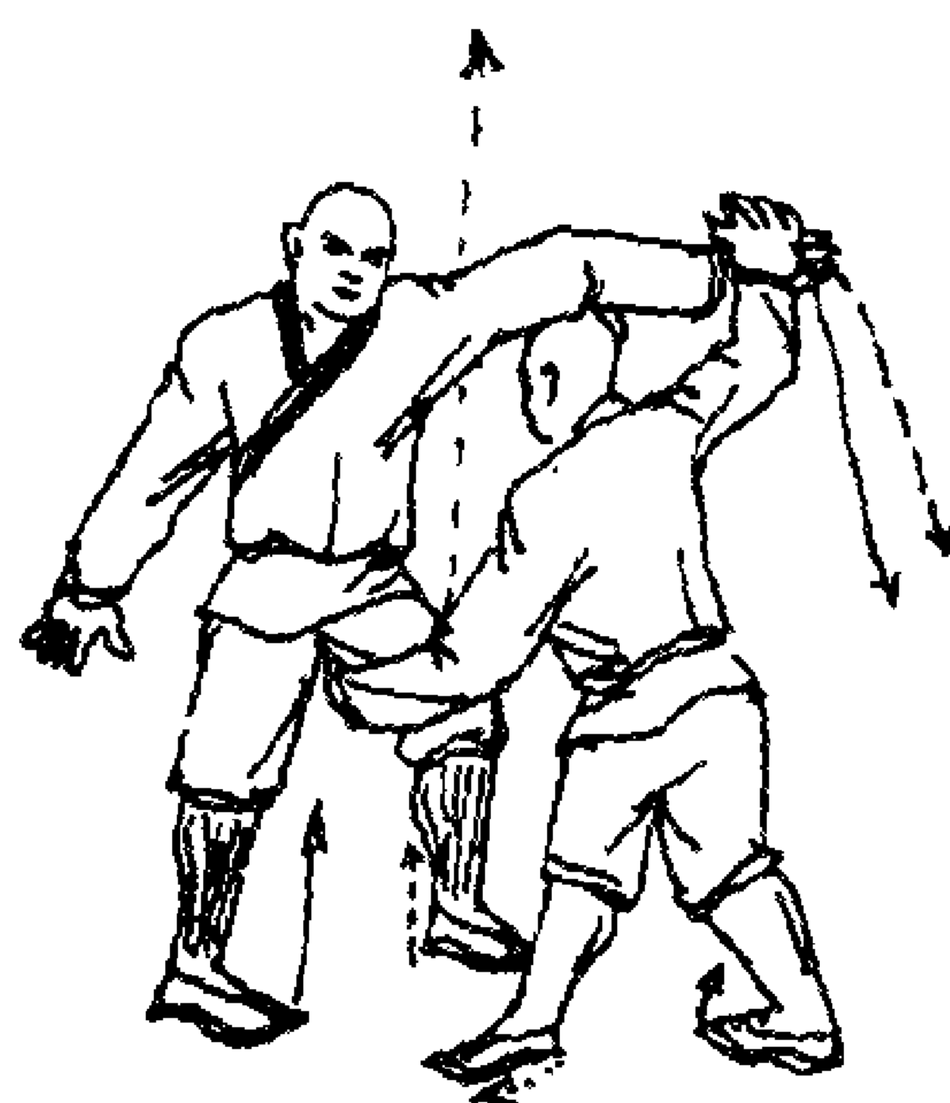


图 11—208



图 11—209

乙双脚向后移步，两腿成左虚步；同时两掌放手，向左右上下斜展，右掌展于右侧上方，左掌展于左侧下方，两掌心向前，掌指向外。目视前左侧方。

甲空中向前翻身，右脚向右展踢，左脚落地站立；同时，右掌展于右侧方，掌心向下，掌指向右；左掌展于左侧方，掌心向下，掌指向左。目视前方（图11—210）。

接上式，甲右脚落地，左脚前移，两腿成斜丁步站立；同时，右掌展于右上侧方，掌心向前，掌指向上；左掌护于左胯外侧，掌心向后，掌指向下。目视前方。

乙收左脚与右脚并步站立；同时，两掌变拳，右拳上举于右上侧方，拳心向前，拳眼斜向左；左臂屈肘左拳护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上。目视左前侧（图11—211）。



图 11－210　　图 11—211

附：少林寺还俗僧素法简介



素法，生于1925年1月2日，现年65岁，俗姓徐，名祗法，字清灵，山东省郯城县郯城后村人。

素法自幼体弱多病，后跟少林武术名师马希贡先生习武数年。1936年4月6日，经马先生推荐入少林寺为僧，拜少林寺第二十九世著名武僧贞秋大和尚为师，赐法号素法。师授少林正宗武法；又向贞绪、贞俊二位高僧习少林气功、硬功、十八般武艺和武伤救治等。在寺内3个月，随后战乱还俗。还俗后依然铭记恩师教诲，刻苦习武，遍访名师，精研武技，曾先后向如净、贞方、马金标、郭庆方、沙宝玉、佟中义、王子平、芦松高、蔡桂勤、徐敏武、郭明堂、刘玉芳、郭明杨、宋德聚、何秀奎、陈发科、吴秀峰、李春华、李计法、李春廷、杨沛武等武林前辈虚心求教，学习了太极、八极、五合、查拳、窜林、华拳、弹腿、金刚、坡莲、戳脚、炮捶、螳螂、洪拳、八卦、天罡、窜宫、罗汉、六合、看家拳等百余套拳术。

几十年来，刻苦研炼，坚持不懈。为弘扬少林武术，1983年重返少林寺，同少林寺方丈德禅、行政、素喜及其弟子德炎、德虔、德皎等共同挖掘整理了《少林武术入

门》、《少林武术》4—7册、《少林拳法真传》、《少林点穴法》、《少林十八般兵器》、《少林武术要略》、《少林寺医秘集锦》、《少林打擂秘诀》、《少林正宗七十二艺》、《少林武术气功自学教材》、《少林拳法精料》、《少林刀术精华》、《少林十八般武艺》、《少林枪术集锦》，还亲自主编了《少林看家拳》、《少林五合拳》、《少林金刚拳》、《少林护身暗器秘传》、《少林兵器总谱秘本》等30多部少林拳谱书籍，受到国内外读者的好评。素法武师曾任嵩山少林青少年武术学校和少林寺武术专业学校总教练兼教务主任，济南军区某部特邀教练，新疆伊犁地区武协副主席兼地区武馆总教练，贵州三都水族自治县少林武馆总教练，西安嵩山少林习武会名誉会长，陕西省中华气功研究所顾问，少林寺武术协会副会长等职。现任北京大学武术气功学会特邀教练，河南武术技击专习院技术指导，中华武术学会少林拳研究会顾问，《少林拳》编辑部副总编辑，少林寺武术气功函授学校总教练兼教务主任，少林武术运动医学学会副会长等职。几年来，为了弘扬少林武术，素法武师足迹遍及全国，先后曾被全国40多处武术学校，武术班、站、馆聘为顾问和技术指导。几十年来，收徒上万人，苦心授艺，为继承和发展少林武术做出了突出贡献，为了将少林武术推向世界，素法武师对慕名而来的国际朋友、海外弟子悉心授艺，不遗余力。

[General Information]
□□=□□□□□
□□=□□□□
□□=756
SS□=11094503
□□□□=1992□10□□1□